The Taoist Alchemy of Wang Liping

Volume 1

NATHAN BRINE

with a foreword by Wang Liping

LA ALQUIMIA TAOÍSTA DE WANG LABIOS

VOLÚMEN 1

SALMUERA NATHAN

Prensa Dragon Gate
Vancouver, BC, Canadá

Copyright © 2020 Nathan Brine

La información de este libro no pretende reemplazar la guía de un maestro calificado, ni el consejo de un médico y debe usarse únicamente a discreción del lector. El autor y el editor renuncian a cualquier responsabilidad o pérdida, personal o de otro tipo, que resulte de la información contenida en este libro.

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del autor o editor.

Imagen de portada: talla en relieve que detalla la historia tradicional china del pez que se convirtió en dragón al saltar sobre la Puerta del Dragón.

Edición: Daniel Mahlberg y Derek Gladwin

Diseño de portada e ilustraciones: Sanghi Choi

CONTENIDO

Prefacio

Expresiones de gratitud

Introducción

PARTE UNO

1. Wang Liping y el taoísmo de la Puerta del Dragón

2. Entrenando con Wang Liping, Primera parte

PARTE DOS

Términos esenciales para la práctica

3. Teoría de Neidan

4. Fundación

PARTE TRES

5. Quietud

6. Nueve técnicas básicas

7. La sesión

8. Horno y caldero

9. Ingredientes alquímicos: Kan y Li

10. Ingredientes alquímicos: cinco fases

11. El elixir revertido menor

PARTE CUATRO

12. Caminata taoísta

13. Práctica de poste de pie

14. Práctica de equilibrio (práctica de árbol)

15. Práctica del sueño

PARTE CINCO

dieciséis. Entrenando con Wang Liping, segunda parte

Epílogo

Apéndice 1

Apéndice 2

Biografia del autor

Notas

PREFACIO

¡Hola amigos!

Mi nombre es Wang Liping. Nací en China en 1949. En mi juventud, fui iniciado en el Linaje Taoísta de la Puerta del Dragón de Realidad Completa como el sucesor y transmisor de la 18ª Generación. Los maestros que me iniciaron fueron Zhang Hedao de 16a generación (*shiye),* Wang Jiaoming de 17a generación (*shifu),* y 17a generación Jia Jiaoyi (*shifu).* Me dieron el nombre taoísta: Vida eterna (*Yongsheng).* El linaje taoísta de la Puerta del Dragón de Realidad Completa se especializa en cultivar los métodos secretos del Elixir Dorado (alquimia interna o *neidan)* y las cinco artes taoístas: cálculo del destino, discernimiento de apariencias, adivinación, prácticas y medicina. Mis maestros me eligieron para ser el sucesor y transmisor oficial del linaje Dragon Gate.

¡Nathan Brine es mi buen amigo! Nathan ha cultivado y practicado la alquimia interna durante muchos años obteniendo una comprensión profunda de su profundo misterio. Y ahora, a través de la enseñanza, Nathan ha podido aumentar aún más su comprensión y experiencia encarnada de la alquimia taoísta. El taoísmo chino toma como fundamento "el Camino (dao) se modela a sí mismo sobre lo que es naturalmente", toma los cambios de *yin* y *yang* como medio, y toma la unión de la quietud y el movimiento como la forma de practicar. La práctica taoísta permite al practicante trascender lo ordinario y entrar en el reino de los inmortales, vivir una vida larga y saludable y volverse uno con todo lo que es.

Hace varios años, durante una conversación con Nathan en Singapur, surgió la idea de escribir un libro sobre la práctica. Nathan pensó que sería una buena idea publicar un libro basado en su propia experiencia practicando y enseñando la alquimia taoísta. Este libro ayudaría a más personas a conocer la práctica taoísta china de la alquimia interna, permitiendo que más personas se curen, se vuelvan saludables y vivan una vida larga. Después de años de arduo trabajo, mi buen amigo Nathan ha completado el Volumen 1 de esta serie explicando los métodos secretos del elixir dorado. ¡Felicitaciones Nathan Brine!

La mayoría de la gente piensa que la alquimia taoísta es una forma de metafísica incomprensible que es demasiado difícil de entender o simplemente increíble. En realidad, es una cristalización de la sabiduría china. La alquimia taoísta nos enseña a usar nuestro propio espíritu para comprendernos a nosotros mismos. Los métodos secretos del Elixir Dorado nos enseñan cómo cambiar nuestro cuerpo y nuestra mente, y cómo usar nuestro cuerpo y nuestra mente para sanar y encontrar nuestra propia luz. Nuestra existencia es temporal y el futuro está muy lejos. No solo necesitamos luz, sino que, como practicantes, también podemos compartir nuestra luz interior y exterior con el mundo, ¡permitiendo que las personas del mundo compartan la salud, la felicidad y la buena fortuna!

¡Espero que este libro pueda ayudar a los practicantes a encontrar un poco de luz sobre el Tao!

9 de junio th, 2019 Dalian
Wang Liping

各位 朋友 道 友 大家!

我 是 中国 王力平 ， 49 年 生人 ， 少年 拜 道教 全 真 龙 门派 十六 代 张 合 道 为 师爷 ， 拜 道教 全 真 龙 门派 十七 代 王 教 明 、 贾 教义 为 师父 ， 传承 道教 全 真 龙 门派 第十八 代 我 王力平 - 永生。 专修 " 金丹 秘 法 " 及 道家 " 五 术 " ： 命 、 相 、 卜 、 山 、 医 之 道 法。 我 是 师爷 、 师父 认定 的 、 道教 全 真 龙门 派 本 门 支脉 第十八 代 继承人 、 传 代 人。

道 明 是 我 好友! 修炼 金丹 秘 法 多年 ， 深得 其中 奥秘 ， 在 教授 学生 中 有 更多 的 感悟 和 体验。 中国 道家 以 道法自然 为 理念 基础 、 以 阴阳 变化 为 手段 ， 以 动静 结合 为 修炼 方法。 使 修炼 者 能 达到 超凡 入 仙 ， 长生 久 视 ， 天人合一 境界。

几年前在新加坡与道明交谈中，他想写一本自已修炼与教学金丹秘法一些感悟分享给更多的朋友，让更多的人知道有一种中国道家修炼方法金丹秘法，可使人少疾无病，健康长寿！经几年的努力，好友道明、金丹秘法感悟第一稿的完成，恭喜道明！

大多数人认为金丹秘法是不可思议的，形而上学的玄学，其实它是中国人智慧的结晶，是用自己的心灵来了解自己的一种方法。用金丹秘法的修炼方法，改变自己的身心，使身心得到健康而光明！我们的存在是暂时的，未来是遥远的，不仅我们自己需要光明，而且修炼者可以把自身内外的光明分享给世界，从而让世界众生共同康宁、快乐、幸福！

希望借此书，给修炼爱好者引来一点道光之明！

王力平

2019年6月9日于大连

EXPRESIONES DE GRATITUD

En primer lugar, deseo agradecer a mi maestro, Wang Liping. Gracias por abrir la Puerta del Dragón. Sin ti, nunca me hubiera dado cuenta de la profundidad y la profundidad de la práctica taoísta. Sin su constante aliento y consejo, no habría comenzado a enseñar ni habría escrito este libro. Estoy profundamente agradecido por el increíble trabajo duro y los sacrificios que han hecho al pasarnos el linaje Dragon Gate. ¡Muchas gracias!

Este libro no podría haberse escrito sin la comprensión y el apoyo de mi esposa. ¡Gracias por creer en mí, Michelle! Gracias por apoyarme durante todos estos años de duro entrenamiento. Como practicantes, es difícil tener éxito sin nuestras familias detrás de nosotros. ¡Muchas gracias bebe!

Gracias Shamira Rahim por mantenerme alineado en más de un sentido y ser el entrenador de vida que necesitaba. Creíste en mí antes que yo. ¡Gracias!

Gracias a mi equipo de libros por ayudar a hacer realidad este proyecto. Gracias a Daniel Mahlberg y Derek Gladwin por sus habilidades de edición superlativas, y a Sanghi Choi por su hermoso sentido del diseño. ¡Gracias, equipo, por su dedicación y arduo trabajo para hacer realidad este proyecto!

A lo largo del camino, he sido bendecido con muchos grandes maestros. Gracias Marvin Lampert y Paul Crowe por ponerme en el camino en la dirección correcta, y gracias a todos los maestros que me mantienen en marcha: Feng Zhiqiang, Chen Yu, Gu Mingwei, Nelson Ma, Zhang Jingfa, Losang, Li Rong, y el Dr. Zhuo Tongnian.

También quiero agradecer a mis alumnos. Tengo el mejor trabajo del mundo. Lo único que amo más que practicar la cultivación taoísta es compartirlo. ¡Todos ustedes son gente increíble!

Finalmente, gracias a todos mis amigos por su ayuda y apoyo. Los clásicos taoístas dicen que encontrar un amigo taoísta con quien compartir el camino es incluso más difícil que encontrar un maestro taoísta. Afortunadamente, esto no ha sido así para mí. Gracias a todos mis compañeros de entrenamiento a lo largo de los años, como Matthew Huggett, Marin Spivak, Tom Evdokimoff y Joshua Lenti-Jones, solo por nombrar algunos. Y por último, pero no menos importante, Banlü Crew: Scotty Ellis, Catalina Alexandra, Mark Bartosh, Manish Bhatt y Sandra Podhajsky.

INTRODUCCIÓN

En la provincia china de Henan, a lo largo del curso medio del río Amarillo, se encuentran una serie de rápidos conocidos como la Puerta del Dragón. El agua contiene muchos peces, algunos que nadan río arriba contra la formidable corriente. Según la leyenda china, cualquier pez que logre saltar la cascada final de la Puerta del Dragón es recompensado por su perseverancia a través de la transformación en el más estimado de los seres: un dragón inmortal. Esta historia de triunfo frente a la adversidad presta su nombre al linaje taoísta de la Puerta del Dragón o *Longmen pai* y su práctica de alquimia interna, también conocida como *neidan.* La alquimia interna, el "Camino del Elixir Dorado", es un sistema de transformación. Como el pez que intenta convertirse en dragón, el alquimista taoísta busca cambiar el yo a través de un proceso de refinamiento energético.

Alquimia interna (*neidan)* es complejo y de múltiples capas. Buscando transformar el yo, el practicante se sienta con las piernas cruzadas, entra en un estado meditativo, sigue instrucciones guiadas y logra resultados específicos a través de la cuidadosa coordinación del cuerpo, la respiración y la conciencia. Algunos describen este proceso como practicar qigong mientras se medita. Qigong, o práctica energética, es el término chino moderno para trabajar con energía, y *neidan* encaja en la misma rúbrica. Sin embargo, la alquimia taoísta es mucho más profunda. *Neidan* no solo busca sintonizar y acumular energía, sino también transformarla en un estado más puro y enrarecido.

Wang Liping, cuya historia se relatará en el próximo capítulo, es el maestro responsable de transmitir el linaje Dragon Gate a

la próxima generación. A lo largo de los años, ha compartido una amplia gama de técnicas. Si bien puede ser divertido e informativo probar una variedad de prácticas, el exceso de contenido puede resultar no solo distractor sino incluso intimidante, especialmente para un estudiante nuevo.

Por esta razón, esbozaré en los siguientes capítulos un plan de estudios básico para mantener nuestra práctica en el camino correcto. A lo largo de 10 capítulos, presento las habilidades necesarias para crear una esfera energética dentro de nuestro cuerpo llamada Elixir. Si bien hay varios tipos diferentes de elixires, el que se define en este libro se llama Elixir Invertido Menor. Este Elixir se forma refinando la energía asociada con nuestro cuerpo físico llamado *jing* en una forma más enrarecida llamada *qi.*
Para formar este Elixir, trabajaremos sobre los órganos internos del cuerpo y abriendo la Órbita Cósmica de Maoyou.

Las discusiones sobre elixires y centros de energía pueden volverse un poco abstractas, así que también compartiré mis propias experiencias con *neidan,* buscando anclar métodos y técnicas alquímicas con descripciones de mi propia práctica. El libro comienza y termina con los detalles de mis primeros tres años de entrenamiento con Wang Liping.

Una de las razones por las que decidí escribir este libro es porque el idioma inglés *neidan* los recursos siguen siendo escasos. Muchas de las prácticas del famoso linaje Dragon Gate siguen siendo en gran parte desconocidas para los angloparlantes. Este libro es un intento de comenzar a rectificar esta situación y poner más recursos a disposición de los profesionales que no hablan chino. Sin embargo, traducir el chino clásico taoísta es muy difícil. Al traducir un texto, a menudo se hace necesariamente una elección entre claridad y significado. Aunque escribí este libro desde cero en inglés para mantener la claridad, se han utilizado términos chinos y taoístas en un esfuerzo por mantener las instrucciones basadas en su tradición original. Es posible que desee familiarizarse con algunos de los términos chinos básicos que se mencionan en el glosario.

No es necesario leer el libro de cabo a rabo. El libro comienza con una breve descripción del taoísmo de la Puerta del Dragón y Wang Liping. El capítulo 2 comienza un relato detallado de mi formación con Wang Liping, que concluye en el capítulo 16. Teoría útil para *neidan*
La práctica se abordará en el Capítulo 3. En el Capítulo 4, Fundamentos,

discutir la importancia de preparar el cuerpo y la mente para *neidan* práctica. Sin embargo, la mejor manera de aprender sobre la práctica taoísta es simplemente experimentarla de primera mano haciéndola. Siéntase libre de comenzar con el Capítulo 5, Quietud. Las técnicas centrales que siguen al capítulo de la quietud deben seguirse secuencialmente. Los capítulos 12 al 15 presentan algunas de las prácticas complementarias. El capítulo final concluye mis primeros tres años de entrenamiento con Wang Liping. Un glosario de términos de alquimia y una descripción general del sistema Dragon Gate de Wang Liping terminan el libro.

Finalmente, *neidan* es una práctica avanzada y existen límites para lo que podrá lograr sin un instructor. Este libro está destinado a ser una introducción y un recurso para los estudiantes. Sin embargo, lograr una tracción real con los métodos de este libro requerirá instrucción personal. Sin embargo, con la orientación adecuada y el esfuerzo suficiente, las recompensas potenciales son profundas. Espero que encuentre este libro como un recurso útil en su viaje.

PARTE UNO

Entrando por la puerta

1. WANG LIPING Y DRAGON GATE

TAOISMO

Taoísmo

Cuando comencé a practicar la práctica taoísta, realmente no la entendía. Normalmente, me sentía cómodo con la espiritualidad asiática esotérica. Mi madre practicaba meditación, tai chi y qigong, y mi padre tenía un maestro budista tibetano. También tenía una familiaridad pasajera con algunas religiones del sur de Asia, lo que básicamente significaba que había leído uno o dos libros sobre el tema. Sin embargo, el taoísmo siempre se mantuvo un poco alejado. Incluso su nombre no me quedaba claro: ¿taoísmo o taoísmo? Yo no estaba solo. Según los eruditos modernos, el taoísmo sigue siendo la menos comprendida de las principales tradiciones espirituales del mundo.

En el idioma chino, taoísmo significa literalmente Enseñanzas del Camino (*daojiao* 道教). Volviendo al Camino, o *dao,* significa volver a la fuente de nuestro ser. En tiempos antiguos, *dao* fue sinónimo de *qi* 氣, o energía. Esto nos lleva al principal cambio conceptual necesario para comprender el taoísmo: se trata de *qi.* Sin emabargo, *qi* no es algo en lo que pensamos. Junto con *dao, qi* es algo que experimentamos.

Para algunos, el taoísmo es una religión; para otros, es una filosofía. Pero ninguno de estos dos términos occidentales hace mucha justicia a la riqueza y amplitud de la experiencia taoísta. Incluso el término taoísmo es problemático, sugiriendo una escuela o forma de pensar unificada. Cuando estudiaba estudios taoístas en la universidad y en la escuela de posgrado, el principal problema con el que luchaban los académicos era la definición misma del taoísmo. Pero esto no es necesariamente algo malo. Habla del corazón del taoísmo. La experiencia taoísta se encuentra fuera de la mente conceptual.

y la necesidad de categorización. No es algo en lo que pensamos, es algo que practicamos, experimentamos y encarnamos.

Hay muchas clases de taoísmo. La tradición ha existido de una forma u otra durante al menos 2500 años y, a lo largo de esta larga historia, ha habido muchas manifestaciones de la práctica taoísta. Esta perspectiva cultural profundamente arraigada ha influido en muchos aspectos de la vida tradicional china. Las artes marciales chinas, el misticismo, la medicina, la filosofía, la política y la religión han sido moldeadas por la experiencia taoísta. En varias ocasiones, el taoísmo también se expresó, en diversas fases, como lo que los occidentales identificarían como religión institucionalizada, o como un estudio formalizado a escala colectiva y masiva. Sin embargo, destilar el taoísmo en una definición concreta quizás no sea muy útil.

La forma más fácil de entender el taoísmo es a través de los linajes (*liupai* 流派), que son líneas de transmisión que se pueden encontrar en toda la cultura china. En la China histórica, si alguien quería aprender algo, buscaba un maestro. Habilidades como aprender a cocinar, reparar zapatos, pintar un cuadro y construir un puente se transmitieron de maestro a aprendiz. A menudo, estos maestros tendrían un linaje, una línea que se desarrollaba desde el maestro hasta el maestro del maestro, etc. El linaje encapsuló la experiencia y el conocimiento combinados de maestros anteriores. La línea también identificó tanto al maestro como a la habilidad transmitida. No solo situó al profesor dentro de la vasta red social de relaciones que es tan importante para la sociedad china, sino que también incorporó al alumno dentro de un vasto mosaico de conexiones personales.

El taoísmo no es diferente. El taoísmo es una práctica artesanal transmitida a través de linajes, cada uno con su propia colección de conocimientos y prácticas. La esencia y la práctica del taoísmo varían según la naturaleza de cada linaje. La relación con un maestro y sus enseñanzas es de mayor importancia que la etiqueta de taoísta. Al apreciar el papel del linaje, aparece una imagen más clara del taoísmo.

Linaje de Dragon Gate

En este libro, comparto el linaje Dragon Gate (*Longmen pai* 龍 門派) transmitido por Wang Liping 王力平 y fundado por el 13 th- maestro del siglo Qiu Chuji 丘處機 con la ayuda de su maestro (Wang Chongyang 王重陽) y los maestros de su maestro (Lü Dongbin 呂洞賓
y Zhongli Quan 鍾離 權). Dragon Gate es principalmente conocido por su práctica de alquimia interna o *neidan* 內丹.

Wang Liping

Wang Liping tiene 18 años th heredero, poseedor y transmisor de la práctica taoísta del Linaje de la Realidad Completa de la Puerta del Dragón. Su linaje montañés tradicional (*Shandao* 山道) se ocupa principalmente de la práctica y la autotransformación. Aunque los linajes de las montañas tienen alguna interacción con los linajes de los templos (*jiadao* 家道), no están vinculados a ninguna institución que no sea el linaje.[1] Wang Liping fue confirmado por tres maestros del linaje, y su arduo entrenamiento ha sido documentado en el libro traducido de Thomas Cleary. *Abriendo la puerta del dragón: la creación de un mago taoísta moderno.*

Me gusta pensar en Wang Liping como un recipiente que lleva las enseñanzas de la Puerta del Dragón a la próxima generación. La modernización de China durante las últimas décadas tuvo un efecto turbulento en la cultura tradicional, incluido el taoísmo. Se perdieron muchos artefactos culturales y se borraron linajes poderosos. Mi sensación es que los maestros de Wang Liping sabían que se acercaba la tormenta y eligieron a Wang Liping como su plan de seguro. En el transcurso de 15 años, cargaron todo lo posible en su joven aprendiz. Wang Liping se convirtió en el único responsable no solo de dominar el material de formación, sino también de transmitirlo a las generaciones posteriores. Fue una carga pesada.

Wang Liping nació en 1949 en el noreste de China. Los tres maestros primero lo seleccionaron y luego comenzaron a entrenarlo cuando tenía 12 años. Durante los siguientes 15 años, Wang Liping "comió amargo", un término chino para trabajar duro para lograr una meta en la que se necesita comer amargo para tener un sabor dulce. Durante los primeros años de su formación, Wang Liping vivió con su familia. Se encontraría a diario con los tres viejos taoístas.

después de la escuela en un almacén abandonado en las afueras de la ciudad. Durante estas visitas, los maestros de Wang Liping le presentaron las diversas prácticas del linaje: *neidan,* el núcleo de la enseñanza y las cinco artes taoístas del cálculo del destino, el discernimiento de la apariencia (incluye la fisonomía y el feng shui), la adivinación, la práctica (incluye el ritual y las artes marciales) y la medicina. Bajo la guía de sus tres maestros, Wang Liping comenzó su práctica.

Durante la Revolución Cultural (c. 1966-1976), Wang Liping y sus tres maestros salieron a la carretera. Viajar para el desarrollo espiritual es una parte importante de la práctica taoísta. Llamado Nube Errante (*yunyou* 雲 遊), este modo de viaje es un tipo de peregrinaje que implica entrenamiento e intercambio de información con otros taoístas. Wang Liping y sus maestros pasaron años viajando por caminos secundarios y pueblos de montaña mientras buscaban lugares sagrados y otros lugares de importancia taoísta. Wang Liping habla cálidamente de estos primeros años. Está claro que, hasta el día de hoy, todavía extraña a sus maestros y el tiempo que pasaron juntos.

A fines de la década de 1970, Wang Liping fue al Tíbet para aprender directamente del Panchen Lama, sumergiéndose en el estudio de la práctica tántrica esotérica tibetana. En la práctica taoísta, después de que los iniciados alcanzan un cierto nivel de realización, sus maestros a menudo los alientan a buscar a otros maestros. El budismo tibetano y el taoísmo compartieron una estrecha relación a lo largo de los siglos. Después del tiempo de Wang Liping en el Tíbet, regresó al mundo normal, se casó, encontró un trabajo y comenzó su nueva vida y formación como taoísta doméstico, incorporando su formación taoísta con las responsabilidades diarias.

En este momento, qigong 氣功 estaba empezando a ganar popularidad en China. La práctica energética ha sido un elemento central del paisaje cultural chino durante miles de años. Es la base de todo, desde la medicina hasta el arte de las relaciones sexuales. En la década de 1950, el gobierno chino aprovechó esta riqueza de conocimientos para promover prácticas saludables para el pueblo chino. Qigong se convirtió en una alternativa sanitaria barata y eficaz. A medida que el qigong ganó impulso en la década de 1980, algunas personas comenzaron a mirar más allá de los beneficios superficiales para la salud a las raíces de la práctica. Una fuente obvia fue taoísta

alquimia, y ¿quién podría estar mejor situado para enseñar que Wang Liping, el transmisor oficial del Linaje de la Puerta del Dragón?

Wang Liping comenzó a enseñar públicamente en 1985. Se retiró de la enseñanza pública en 1995 y la reanudó en 2005 para dirigirse a una audiencia internacional. Desde entonces ha enseñado continuamente tanto en China como en todo el mundo.

Identidad taoísta

En Occidente, es costumbre identificarse con nuestra fe religiosa: soy cristiano, soy musulmán, soy judío. En China, sin embargo, la identidad espiritual es más fluida y socialmente ligada. En los viejos tiempos, un practicante taoísta no se llamaría taoísta a menos que fuera su trabajo o vocación. Se consideraría un adherente que trabaja en el templo un taoísta, pero un laico que pasa tiempo en el templo no lo haría. La exclusividad religiosa nunca ganó mucha tracción en China. Al contrario de Occidente, donde es común considerarse cristiano y

Sólo un cristiano, en China puede participar libre y simultáneamente en diferentes tipos de espiritualidad, ya que cada avenida se percibe como algo único y valioso que ofrecer.

2. ENTRENAMIENTO CON WANG LIPING, PRIMERA PARTE

Durante nuestras discusiones sobre la escritura de este libro, Wang Liping y yo estuvimos de acuerdo en que explicar mis propias experiencias como practicante ofrece el mejor camino para comenzar. Al principio, dudé. Sin embargo, con el tiempo me di cuenta de que compartir mis propias experiencias haría que la alquimia taoísta fuera más accesible para los lectores. La intuición taoísta no es una búsqueda teórica; se logra mediante la experiencia adquirida a través de la práctica. Nos cambia y, al hacerlo, profundiza nuestro comprensión de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Estos cambios prueban el mérito de la práctica. La experiencia tiene prioridad sobre la teoría en el taoísmo.

Wang Liping anima a sus estudiantes a llevar un diario de práctica. Además de sus muchos beneficios intrapersonales, llevar un diario facilita el don de la investigación y la autoexploración. Hay muy poca información disponible sobre las experiencias de los practicantes a lo largo del camino de la alquimia interna taoísta (*neidan).* Los datos sobre el proyecto más amplio de cultivo conservan un registro para aquellos interesados en los resultados de la práctica taoísta; cuanto más tenemos, más claro se vuelve este proyecto.

En este capítulo, aprovecho mi diario para detallar mi encuentro inicial con Wang Liping, mis primeras experiencias de entrenamiento y los cambios que he experimentado desde que me sumergí en el mundo de la alquimia taoísta. He seleccionado experiencias personales de los primeros tres años de mi formación, tiempo durante el cual mi historia es hasta cierto punto análoga a las prácticas detalladas más adelante en este libro. La primera mitad se incluye aquí. La segunda mitad se puede encontrar al final del libro en el Capítulo 16. Al vincular las prácticas con mis experiencias personales, espero informar e inspirar al lector a las posibilidades de la práctica taoísta. Si la biografía no es lo suyo, no dude en omitir este capítulo.

Comenzando

No sabía qué esperar cuando me inscribí en mi primer retiro con Wang Liping. Había estado buscando un *neidan* maestra desde hace 15 años. El desafío de esta búsqueda me hizo cada vez más

cínico. Había muy poca información disponible sobre Wang Liping o lo que realmente enseñaba. Después de varios años de búsqueda en China, y varios años más investigando las prácticas taoístas en la universidad, había llegado a pensar que la auténtica alquimia taoísta había desaparecido junto con tantos otros tesoros culturales de antaño. Los chinos tienen un término para ello: *shi chuan* 失傳 o transmisión perdida.

Años antes, había leído un libro sobre Wang Liping titulado *Abriendo la Puerta del Dragón: la creación de un mago taoísta moderno.* Aunque el libro detallaba su formación inicial, era difícil saber en qué medida era un cuento popular o una verdad. No tenía contexto para ello. Todavía tenía mucho que experimentar con mi propio entrenamiento antes de que pudiera empezar a darle sentido. El estilo literario de la historia no ayudó; fue escrito a la sombra de una tradición literaria china que envolvió la práctica taoísta en un manto de misterio y leyenda. Las discusiones científicas intercaladas fueron poco convincentes. Los relatos sensacionalistas e idealizados del entrenamiento de Wang Liping no ayudaron. Perdí la profundidad del libro. Pero me estoy adelantando.

Todo comenzó en la primavera de 1997, cuando comencé mi práctica taoísta. Tai Chi (*taiji quan* 太極拳) era mi camino. Había sentido curiosidad por el tai chi durante un año o quizás más, pero dudaba en comprometerme. Recuerdo haberle preguntado a mi madre, que había practicado durante varios años, "Entonces, ¿de qué se trata esto de tai chi de todos modos? ¿Es simplemente agitar lentamente las manos en el aire? ¡Aburrido!" Mi yo de 20 años no podía entenderlo.

Un día, mientras viajaba en el autobús urbano por el centro de Vancouver, apareció un cartel de una escuela de tai chi con el taoísta. *yin* y *yang* símbolo estampado en el lateral del edificio. Una ráfaga de hormigueo subió por mi columna. Rápidamente me bajé del autobús y entré para inscribirme.

El tai chi es un arte marcial que se usa a menudo para la salud y no es, en sí mismo, una práctica taoísta. Pero de alguna manera, casualmente, mis dos primeros maestros fueron taoístas. Marvin Lampert y Paul Crowe eran iniciados dentro de un linaje taoísta de Guangzhou vía Hong Kong. Me introdujeron en la práctica interna (*neigong* 內功), meditación

(*jingzuo* 靜坐), y las artes taoístas del canto, las ceremonias y el cuidado del altar en los templos taoístas. Mis primeros maestros también me enseñaron un raro arte marcial interno llamado *liuhebafa* 六合八法 o "water boxing", que practiqué bajo su guía durante tres años.

Lo más importante es que me expusieron al modo de cultivación taoísta, algo que es difícil de aprender en un libro. Como dijo Paul Crowe, se aprende el taoísmo a través de una especie de ósmosis cultural. Esta perspectiva taoísta se convirtió en mi piedra imán: se dirigió de quién aprendí y qué entrené. Todavía lo hace hoy.

Dentro de los círculos taoístas, se considera de mala forma explicar la perspectiva taoísta. Por ahora, solo diré que los taoístas tienden a privilegiar la experiencia sobre el intelecto. En otras palabras, no pienses, no practiques, o al menos dejes que la práctica dirija los pensamientos. En consecuencia, puse mi práctica en primer lugar y comencé a construir mis cimientos.

Trabajé como mesero en un restaurante a tiempo parcial para pagar las facturas. Utilicé el resto de mi tiempo para practicar. Tenía hambre de aprender algo relacionado con las artes internas chinas. *Liuhebafa* y el tai chi siguió siendo mi práctica principal. Parecían un vehículo ideal para construir el cuerpo taoísta. Durante este período, también estudié qigong, *neigong,* meditación, varios tipos de artes marciales y artes del templo taoísta. Pasé un año practicando con un maestro budista de Qigong Shaolin y sanador de Shanghai, llamado Zhang Jinfa. 張金發. Probé un poco de artes marciales modernas *wushu* 武術) y qigong con una dama de Sichuan llamada Li Rong. Me inscribí en clases de mandarín. Incluso hice un período de aprendizaje con un doctor en medicina clásica china, el Dr. Zhuo Tongnian. 卓同年. Todo fue divertido. Me encantó.

Durante mi primer año de práctica, me topé con un libro sobre la alquimia interna taoísta. Inmediatamente me enganchó y quería aprender tanto como fuera posible. Un principio fundamental que me enseñaron estas experiencias fue que no podía aprender estos métodos en un libro. Necesitaba un maestro. Posteriormente, busqué un maestro en todas partes y le pregunté a todos los que conocía en el mundo de las artes internas. Mis maestros taoístas actuales me dijeron que si quería participar en una práctica taoísta de alto nivel como la alquimia, primero necesitaba una base. Entonces, eso es lo que hice. Seguí trabajando en mi fundación.

En retrospectiva, ahora me doy cuenta de que en esos días nunca sobresalí realmente en lo que estaba practicando. Lo que sí aprendí fue cómo concentrarme y cómo entrenar, así como también cómo mejorar mi salud y mi acondicionamiento corporal básico. Yo también descubrí *qi.* La primera vez que sentí claramente mi *qi* Fue después de que comencé a practicar la meditación de pie. Había hecho posturas de pie antes, pero no de manera constante. Entonces decidí estar de pie todos los días, y fue entonces cuando las cosas realmente empezaron a cambiar. El quinto día, sentí escalofríos que me recorrieron la espalda hasta la parte superior de la cabeza. Se sintió asombroso. Después de la sesión, todo lo que pude hacer fue sentarme y literalmente mirar hacia arriba y ver pasar las nubes. Estaba en una especie de estado elevado de dicha. En el trabajo esa noche, seguí teniendo prisas de *qi* por todo mi cuerpo. Fue entonces cuando realmente entendí la importancia de la práctica diaria.

porcelana

Después de cinco años de práctica, comencé a anhelar más. Quería sumergirme por completo en mi entrenamiento y encontrar su origen. China estaba llamando, así que me fui a explorar. Mi primera parada fue en la provincia de Anhui, donde uno de mis maestros estaba abriendo una escuela de artes marciales y qigong. La escuela no funcionó, era el año 2001 y el qigong en China no iba muy bien, pero no había forma de que regresara a Vancouver. Amaba la vida en China. Y todavía tenía mi misión: formar y desarrollar *gong* 功, el desarrollo adquirido de la habilidad incorporada. Los chinos ven el concepto de *habilidad* no solo como una capacidad mental, sino como algo que se construye en el cuerpo a través del trabajo duro durante años de práctica. Lo quería, lo quería *gong.*

Mi siguiente parada fue Beijing. Tenía un amigo allí que me ayudó a conseguir una introducción al maestro de tai chi y qigong de la familia Chen, Feng Zhiqiang. 馮志強. Ya había estado practicando el tai chi de Chen durante algunos años y Feng Zhiqiang parecía ser el adecuado. Por un lado, era de un linaje tradicional. En este punto, había aprendido que había una línea de demarcación dentro del mundo de las artes marciales chinas: tradicional versus moderno.

Las prácticas tradicionales se transmiten de maestro a alumno a través de linajes; las prácticas modernas son versiones diluidas respaldadas por instituciones sancionadas por el estado. El objetivo de las artes marciales tradicionales es aprender los principios del arte; Los conjuntos de movimientos son simplemente un medio para expresar y desarrollar esos principios. Con el tai chi tradicional, comienzas con el movimiento, pero luego practicas y refinas esos movimientos durante años, aprendiendo los principios internos y las aplicaciones marciales. Los movimientos evolucionan continuamente a medida que evolucionas. El aprendizaje es interminable.

Con el tai chi moderno, aprendes una cáscara simplificada del movimientos, practíquelo intensamente durante unos meses hasta que se vea bien, luego pase a una nueva forma. Puede ser un vehículo útil para desarrollar el acondicionamiento físico, pero pierde la profundidad del arte. Tenía experiencia con ambos tipos de práctica, y para mí no había comparación: tradicional era mi camino. Entonces, en la primavera de 2002, comencé a entrenar en la escuela de Feng Zhiqiang.

Practiqué a tiempo completo. Encontré un apartamento barato en el distrito universitario de Beijing y tomé el metro para ir a clase todas las mañanas. La clase duró cuatro horas, siete días a la semana. Practiqué por la noche durante una hora más o menos por mi cuenta. La vida era buena. Hicimos tai chi y qigong, con mucha práctica de pie (*zhanzhuang* 站桩). Feng Zhiqiang fue increíble. Hasta el día de hoy, algunos de los mejores kung fu (*gongfu* 功夫) Lo he visto o he sentido viniendo de él. Su *qi* fue masivo. Sus movimientos fueron increíblemente suaves. Pero fue su quietud lo que más me impresionó. Cuando practicaba, era como si todos los sonidos de la ciudad desaparecieran. Irradiaba quietud.

La práctica fue beneficiosa y atractiva, pero comencé a aburrirme. Mi cuerpo empezó a cambiar. Aunque mi maestra era increíble, seguía teniendo la sensación de que faltaba algo en el entrenamiento. Feng Zhiqiang no enseñó mucho contenido en este momento; acababa de tomar a su último discípulo, cerrando la puerta al entrenamiento interior.

La cultura china es complicada. Si quieres aprender un arte, no basta con ir a buscar un maestro. Los maestros tradicionales guardan ciertas cosas para ciertos estudiantes. Piense en el algoritmo del motor de búsqueda de Google. Es secreto. Incluso si va a Google y solicita verlo, probablemente no tenga la oportunidad. Google necesita confiar en ti

y tienes una razón para revelarlo. Lo mismo se aplica al aprendizaje de las artes tradicionales chinas.

En la cultura china, hay público y privado. La metáfora de esto es una puerta: pasar por la puerta significa convertirse en parte de la familia y recibir el bien privado. Y hay cosas buenas. Mi falta de conocimientos del idioma chino fue el principal problema. Mis habilidades en el idioma chino necesitaban una mejora significativa, aunque sabía lo suficiente para aprender la práctica. Independientemente, necesitaba un mejor chino para atravesar la puerta, y atravesar la puerta es exactamente donde quieres estar.

Entonces conocí a mi próximo maestro. Un día de septiembre de 2002, mi amigo estadounidense, Marin Spivak, me llamó. "Lo encontré. Encontré al hombre. Este es el tipo que he estado buscando estos últimos tres años ". Estaba hablando del maestro de tai chi de la familia Chen, Chen Yu. 陳 瑜, el único hijo de Chen Zhaokui 陈 照 奎 y el nieto del legendario practicante Chen Chen Fake 陳 發 科. Quiero decir, hablamos de la fuente del tai chi de la familia Chen: este tipo creció y heredó la casa de Chen Fake. Marin había estado buscando en los parques de Beijing durante algunos años, tratando de encontrar una pista. Marin sabía que Chen Yu existía y sabía que era bueno. Pero, ¿dónde estaba él, e incluso enseñó?

En aquel entonces, Internet todavía estaba en su infancia y no había directorios telefónicos en China. Cuando Marin finalmente lo encontró, me preguntó si quería acompañarlo. Bueno, pensé, ¿por qué no? Entonces, comencé tres años de algunos de los entrenamientos más intensivos hasta este momento.

Chen Yu era bueno, realmente bueno. Nunca había visto tai chi de la familia Chen así; incluso ahora, con todo el metraje de video rebotando en YouTube, no he visto nada igual. El material real nunca se grabó en video, y mucho menos se mostró en público. Tenías que estar allí el día correcto con los estudiantes adecuados antes de que él lo desatara. Los movimientos fueron todos espirales y espirales. Estoy seguro de que Feng Zhiqiang sabía algo de esto, pero Chen Yu era joven y estaba listo para dejar su huella en el mundo. Creo que esta es en gran parte la razón por la que decidió enseñarlo.

Dicen que con todos los buenos maestros, hay ventanas de oportunidad. Demasiado joven y sus habilidades no están completamente desarrolladas; demasiado viejos y sus discípulos asumen la mayor parte de la enseñanza. Con Chen Yu,

esa ventana fue la primera década del nuevo milenio. Entrenamos los siete días de la semana. No importa cuán terrible fuera el clima, estuvimos allí con Chen Yu. Comimos amargo y el entrenamiento fue desagradable. El método de la postura y el cuerpo (*shenfa* 身法) fueron brutales de practicar. Pero cada clase se sintió como si se levantara el velo. Chen Yu hizo que la mecánica interna de cada movimiento fuera obvia, mostrando cómo la columna vertebral impulsa todo para producir una fuerza específica (*Jin* 勁). Disfruté de la vida. bebí *baijiu.*[1] Me divertí. Incluso fui iniciado en el linaje de la familia Chen cuando tenía 20 años. th discípulo de la generación de Chen Yu.

La pregunta seguía volviéndome: ¿dónde estaba la cosa taoísta? Recibí una muestra de mis primeros maestros y quería más. Durante mi tiempo en Beijing, mantuve clara mi misión y construí mis cimientos. Usé el tai chi como vehículo para desarrollar mi cuerpo y mi mente durante *neidan.* Todavía no se había materializado nada. Encontrar un maestro de autocultivo taoísta, y mucho menos *neidan,* no es una tarea fácil.

Como había aprendido del tai chi, la habilidad variaba mucho entre profesores. Me había encontrado con uno o dos taoístas durante mi estadía en Beijing, pero en su mayoría se mantuvieron en privado y se abstuvieron de enseñar. Entonces, decidí probar suerte en Taiwán.

Llegué a Taiwán en 2005. A la cultura tradicional china le había ido mejor en Taiwán, y esperaba encontrar lo que estaba buscando allí. Aunque continué explorando la escena interna de las artes marciales, asistiendo a varias clases de tai chi y bagua, comencé a priorizar la meditación sentada diaria sobre el tai chi que había aprendido de Chen Yu. También comencé a reunirme con un monje budista tibetano que estaba enseñando meditación y dando charlas sobre el Dharma. Fue un cambio de ritmo bienvenido del mundo de Kungfu. Disfruté de mi tiempo en Taiwán, pero mi búsqueda de un maestro taoísta no tuvo éxito. Después de varios años de vivir en el Lejano Oriente, la visa que necesitaba para vivir allí no llegó. Me vi obligado a regresar a Canadá. Este final se volvió fortuito para un nuevo comienzo, el viaje que había estado buscando durante muchos años.

De regreso a Canadá

Como había planeado vivir el resto de mi vida en Asia, regresar a Vancouver fue un shock. Tenía 29 años y la única habilidad real que tenía era mandarín; incluso mi tai chi no se había desarrollado a un nivel en el que me sintiera cómodo enseñando. Decidí inscribirme en la Universidad de Columbia Británica, que tiene uno de los departamentos de estudios asiáticos más grandes del mundo. Me quedé durante ocho años, completando una licenciatura en Lengua y Cultura Asiáticas y luego, en la escuela de posgrado, explorando la intersección de *neidan* y tai chi a finales de la dinastía Qing. Trabajé en chino clásico, historia, filosofía, religión, literatura y todo el material taoísta que pude devorar. Disfruté de la vida. Bebí café. Me divertí.

Durante este período, también me encontré con un maestro de tai chi de la familia Wu, Gu Mingwei. 顧明偉. Comencé a practicar con Gu Mingwei poco después de mi regreso. Honestamente, no puedo recordar por qué cambié de Chen a Wu tai chi. Recuerdo que necesitaba un lugar para hacer ejercicio y había escuchado cosas buenas sobre el tai chi de la familia Wu en general, especialmente su mano de empuje (*tuishou* 推 手) y aplicación (*sanshou* 散 手) habilidades. Gu Mingwei no defraudó. Practiqué con él durante 10 años. Su arte es profundo y sutil pero efectivo. Su habilidad no es obvia hasta que tocas la mano con él. El tai chi tradicional de la familia Wu está vivo en Vancouver, y aunque me encanta saber que se transmitirá, no podría por mi vida volverme competente. Es así de difícil.

La dificultad con el tai chi de Wu es la necesidad de "hundirse" instantáneamente antes de aplicar cualquier técnica (consulte el recuadro de texto en la página 37: *Canción y hundimiento).* Mi cuerpo simplemente no estaba lo suficientemente abierto. En 2016 recurrí a *liuhebafa* una vez más, pero a través de un linaje diferente con un maestro llamado Nelson Ma 馬 章 英. Nelson es un nativo de Hong Kong que vive en el área de Vancouver y enseña el *liuhebafa* sistema transmitido por Chen Yiren 陳 亦 人. Su comprensión de la formación básica es profunda, así como su capacidad para trabajar individualmente con los estudiantes para cambiar su cuerpo. ¡También sería un gran tipo para apoyarte en una pelea de bar! Aunque por fuera *liuhebafa* fácilmente podría confundirse con una forma dinámica de tai chi, los principios internos del arte son bastante diferentes. Dentro de un mes de trabajo

con Nelson, mi cuerpo comenzó a abrirse de una manera nunca antes experimentada. Fue una decisión difícil, pero decidí dejar atrás el tai chi para siempre.

Sin embargo, antes de que ocurriera algo de esto, encontré lo que estaba buscando: alquimia interna taoísta. Recuerdo la semana en la que todo cambió. Era la primavera de 2013 y estaba terminando un seminario de posgrado en *neidan.* Reflexionando sobre las lecturas de la semana anterior en el día actual *neidan,* Me asaltó un pensamiento extraordinario. Si hay personas que enseñan estas cosas ahora, reflexioné, ¿por qué no buscarlas en lugar de esperar a que llamen a mi puerta? Aunque conocía a varios profesores en varios lugares del mundo, había decidido, por la razón que fuera, que no eran el verdadero negocio. Había construido una voz cínica en mi cabeza a lo largo de los años que había condicionado cómo veía a estos maestros. ¿Qué estaba haciendo? Si quisiera aprender *neidan* entonces, ¿por qué no ir a aprenderlo? Entonces, si el maestro no era lo que quería, al menos lo sabría. Entonces, consulté el gran oráculo de Google y compilé una lista de activos
neidan profesores. Wang Liping estaba en esa lista.

Wang Liping

Austria cambió mi vida. Llegué en agosto de 2013, sin saber realmente qué esperar. Estaba, por lo menos, ansioso por visitar una parte encantadora del mundo y tal vez practicar algo de meditación.

El retiro se llevó a cabo en un acogedor castillo al norte de Innsbruck. Llegué un día antes para orientarme. Cuando vi a Wang Liping bajando las escaleras hacia la sala común, aproveché la oportunidad para presentarme como un posible estudiante y un participante esperanzado en el próximo intensivo. Pareció sorprendido, no solo al encontrarse con un hombre blanco que hablaba chino, sino también al ver una nueva cara. Por un lado, Wang Liping no se preocupa por los detalles administrativos de los diversos seminarios que dirige en todo el mundo; sus alumnos organizan estos asuntos para que él pueda concentrarse en la enseñanza. Por otro, este intensivo en particular fue para más

estudiantes avanzados, personas que podrían sentarse durante al menos dos horas de duración. Pero ahí estaba yo en medio de todo.

Mi primera impresión de Wang Liping fue de ojos brillantes y mejillas rosadas. Lo sé, puedo imaginarte poniendo los ojos en blanco y pensando, "pero así es como se describe a cada practicante taoísta de alto nivel". Sin duda, hay ciertos signos que se deben buscar en la apariencia de un maestro taoísta, incluidos ojos brillantes, mejillas rosadas y piel clara y cremosa. Pero esa fue realmente mi primera impresión.

Lo que no esperaba era su indiferencia. Wang Liping no se da aires; es muy sincero y un poco rudo en los bordes. Cuando le hablas, hay intimidad; se siente como un viejo amigo que sabe todo sobre ti. También le gusta bromear mucho y mantener la atmósfera ligera. No parece que le interesen las conversaciones serias o intelectualmente pesadas, y eso es todo lo que supe después de ocho años de universidad. Qué soplo de aire fresco.

Wang Liping me invitó a unirme al grupo. El intensivo comenzó al día siguiente, un viernes, junto con el período de entrenamiento más intenso que jamás haya conocido.

Austria, septiembre de 2013

El intensivo fue, por decirlo suavemente, intenso. Los 12 nos reuníamos dos veces al día para una charla y un grupo. *neidan* sesión. Las sesiones, que se esperaba que completáramos sin movernos, estaban diseñadas para estudiantes más avanzados y tenían una duración de dos a tres horas cada una. Además de eso, participamos en una miríada de otras prácticas diarias comenzando con Taoist Walking a las 6 am, continuando con la práctica del árbol a las 8 pm y concluyendo con prácticas independientes adicionales que duraron hasta bien entrada la noche.

Para mí, las cosas realmente comenzaron a avanzar en el tercer día del intensivo, el domingo, después de que Wang Liping mencionara que los problemas físicos pueden surgir de eventos no resueltos de vidas pasadas. Encontré esto interesante por el dolor que estaba experimentando en mi cadera derecha. Aunque nunca me había lesionado la cadera derecha, siempre había sido

mucho menos flexible que mi izquierda, y cuando me sentaba con las piernas cruzadas, siempre estaba muy lejos del suelo. Una experiencia que tuve esa noche aclaró mi dolor de cadera.

El domingo por la noche hice mi primera práctica con el espejo. La práctica del espejo es un método especial de entrenamiento taoísta que implica meditar frente a un espejo, algo que no recomiendo probar en casa sin un entrenamiento previo. Atenué las luces, calmé mi mente y seguí cuidadosamente las instrucciones de Wang Liping. En la oscuridad, mi mente pudo proyectarse sobre la superficie turbia del espejo. Después de unos 45 minutos, la habitación de repente se quedó muy quieta y escuché un zumbido distintivo en mis oídos. Vi una imagen fugaz en el espejo y, por un breve instante, el costado de un caballo blanco.

En ese momento, tuve una opción: descartar el fenómeno como producto de mi imaginación o prestar atención. Elegí lo último, centrándome en la imagen y sintiendo una ráfaga de escalofríos subir por mi columna. Mientras el drama se desarrollaba ante mis ojos, reviví la angustia emocional de una batalla trágica y sangrienta durante la cual mi cadera derecha quedó aplastada sin remedio. Debido a los detalles del drama involucrado, tomé algunas decisiones sobre mí que se convirtieron en la zona cero para que se acumularan vidas de suciedad kármica.

Después de ver la escena, el dolor en mi cadera comenzó a desaparecer lentamente, moviéndose a través de mi cuerpo en una trayectoria ascendente en el transcurso de varios días. Migró a mi cadera izquierda, luego se movió entre mis riñones y subió por mi columna, a través de la zona media de la espalda y el pecho, y finalmente subió por mi cuello hasta la parte superior de mi cabeza antes de soltarse por los ojos y la nariz.

Dos veces durante el proceso, Wang Liping ayudó a moverlo. La primera vez fue cuando el dolor llegó al área entre mis riñones. Durante un *neidan* sesión, Wang Liping se acercó detrás de mí y acarició suavemente el área. El efecto fue inmediato: una oleada de emoción cruda brotó de mí como una presa al estallar, liberando el dolor no procesado de una experiencia traumática de la infancia. Compadezco a cualquiera que haya tenido la desgracia de sentarse a mi lado durante esa sesión. La segunda vez fue cuando el dolor llegó a la parte superior de mi cabeza. Wang Liping hizo algunos pequeños movimientos con los dedos y

pulgada por encima de mi cabeza, liberando una vez más un torrente de emoción reprimida.

Seguí trabajando con el espejo durante todo el intensivo. El lunes por la noche, entré a mi dormitorio como de costumbre, bajé las luces y seguí las instrucciones guiadas que Wang Liping nos había compartido. Esta vez, mi asiento fue interrumpido por una voz en mi cabeza que me pedía ayuda. Me quedé perplejo. El primer estilo de meditación que había aprendido era de un linaje budista Chan, conocido en Japón como Zen. Este linaje nos enseña a ignorar cualquier experiencia que tengamos durante la meditación al reconocerlas como ilusiones, dejarlas pasar y continuar sentados. Entonces, cuando me enfrenté a una voz incorpórea que solicitaba ayuda, respondí como cualquier buen budista Chan: ignorándola.

Al día siguiente, le conté a Wang Liping lo sucedido. Me miró y se rió. "Cuando tenga invitados", dijo, "no los ignore. Háblales." Explicó que al prestar atención a las experiencias fenomenales que surgen durante la práctica, aprendemos sobre el yo; al aprender sobre el yo, nos liberamos de él. Esa noche volvió la voz. Esta vez lo saludé. Se presentó como mi hermano, algo que inmediatamente descarté como una mentira. Se disculpó y dijo que necesitaba ayuda: estaba atascado en un lugar oscuro y no podía salir. Lo único que se me ocurrió fue decirle que se dirigiera hacia la luz, que buscara un poco de luz y la siguiera. La voz nunca regresó.

Después de llegar a casa, no practiqué durante un mes. El intensivo en Austria había sido un poco abrumador y, junto con el desfase horario y el desafío de reintegrarme a la vida normal, necesitaba un poco de tiempo libre. Al principio del intensivo, una vibración llenó mi cuerpo. Tenía un carácter vibrante que era diferente de los sentimientos de *qi* que había experimentado anteriormente, y durante mi primera sesión en casa, la vibración apareció nuevamente. Regresó tan pronto como crucé las piernas, llenando mi cuerpo como si hubiera accionado un interruptor. Encontré esto impresionante. En mis 15 años anteriores de trabajar con *qi,* Descubrí que mi consulta necesitaba ser atendida todos los días. Si me perdí un día el *qi* se disipó rápidamente. Practicar con Wang Liping fue

diferente: la vibración se mantuvo incluso después de un mes fuera de la práctica.

Otoño, invierno y primavera 2013/14

Después de mi primer intensivo, tomé un año libre de la escuela de posgrado para trabajar en *neidan.* Me había enamorado de la práctica y quería concentrarme por completo. El plan era regresar a la universidad el año siguiente para terminar mi tesis de maestría en *neidan.* Nunca volví. Terminé practicando *neidan* a tiempo completo durante tres años, y solo disminuyó cuando nació Darcy, mi hijo. Durante esos tres años, me retiré de la sociedad, simplifiqué mi vida y practiqué. Con la excepción de una brecha de diez meses entre mi primer y segundo intensivo, asistí a uno cada tres o cuatro meses. Cada día practicaba durante varias horas, equilibrando una o dos sesiones de *neidan* con una sesión de artes marciales internas. Fue mucho trabajo duro pero también muy divertido. Finalmente me sentí como si estuviera en el interior. Después de 15 años, finalmente estaba aprendiendo los métodos secretos de interior del cultivo taoísta. Encontré la puerta y finalmente me invitaron a pasar. La ironía es que la puerta estuvo allí abierta todo el tiempo. Simplemente no tuve el valor de entrar.

Dos veces por semana, asistía a clases individuales con mi maestro de tai chi de la familia Wu que estudiaba el entrenamiento de la órbita microcósmica de la familia Wu en interiores (*Xiao Zhoutian* 小 周天). Trabajar con la órbita microcósmica implica abrir los canales de energía que suben por la columna y bajan por la parte frontal del cuerpo. Hay una serie de órbitas cósmicas en la práctica taoísta, cada una de las cuales trabaja con diferentes tipos de *qi.* La práctica de la órbita cósmica no suele ser una parte central de la práctica del tai chi, pero la familia Wu incorporó una versión de la práctica en su plan de estudios a través de una fuente taoísta hace algún tiempo. Presenta un ejemplo interesante de cómo la práctica taoísta ha influido en las artes marciales.

La órbita microcósmica que estaba aprendiendo manipula los tejidos sutiles de la columna para abrir el canal. Es una práctica extremadamente difícil que involucra el movimiento sutil y exigente de cada vértebra. A lo largo de mi estudio, aprendí cómo crear espacio dentro de mi torso y mover mi conciencia dentro de mi cuerpo.

Estas habilidades son esenciales para *neidan* practica y me ayudaron dramáticamente con lo que comencé a aprender de Wang Liping.

Después del intensivo austríaco, mi cadera derecha siguió cambiando. Se abrió considerablemente, y cuando estaba sentada con las piernas cruzadas, mi rodilla derecha estaba más cerca del piso que nunca. Sin embargo, mi cadera todavía estaba tensa. En busca de una solución, terminé en la puerta de mi quiropráctica, la Dra. Shamira Rahim, quien también es una especie de chamán sufí y quien, a lo largo de los años, ha sido fundamental para mantenerme alineado en más de un sentido. Shamira encontró un depósito de tejido cicatricial alrededor de la cabeza del fémur de la articulación de la cadera derecha. Nunca lo había lastimado antes; sin embargo, ahí estaba. Me comprometí con una serie de tratamientos con láser para romper el tejido cicatricial.

Durante este tiempo, continué trabajando a través del turbio *qi (zhuoqi* 濁氣) conectado con la regresión a vidas pasadas que experimenté en Austria. Inmediatamente después del intensivo, algunos de nosotros tomamos el tren de Innsbruck a Viena con Wang Liping. Durante el viaje, Wang Liping me habló sobre la experiencia de mi vida pasada, declarando que solo estaría libre de sus subproductos kármicos una vez que pudiera ver la batalla en su totalidad.

Así que ese otoño, junto con el tratamiento con láser y un Concienzudo régimen de estiramientos, recorrí la escena completa poco a poco. Seis meses después, había observado toda la escena de la batalla y solté el turbio *qi* asociado con el evento. También disfrutaba de un rango completo de movimiento en mi cadera, e incluso podía sentarme en medio loto durante mis sesiones, algo que nunca antes había podido hacer.

En la primavera de 2014, también comencé a temblar. En algún momento de casi todas las sesiones, temblaba incontrolablemente. Los movimientos eran poderosos: algunos días me temblaban violentamente los hombros o el torso; otros días rebotaba rápidamente hacia arriba y hacia abajo. Esto duró un par de años.

Túrbido *Qi*

La alquimia taoísta no es solo diversión y juegos. A veces puede ser agotador, incómodo o incluso francamente desagradable. Uno de los desafíos es sentarse durante largas sesiones sin moverse. Para que nuestro *qi* para transformarnos, debemos mantener nuestra posición y, a veces, esto puede doler. Si no le gusta el dolor, es mejor que evite el método de Wang Liping en favor de otros enfoques más cómodos de la práctica taoísta.

Otro aspecto desagradable del entrenamiento consiste en purificar la turbia. *qi* (*zhuoqi* 濁氣). Para emprender el trabajo alquímico, necesitamos limpiar la basura emocional y mental acumulada encerrada en nuestros cuerpos. Los psicólogos pueden llamarlo trauma no resuelto, pero desde la perspectiva taoísta es oscuro, opaco, estancado. *qi.* Este tipo de *qi* se interpone en el camino del trabajo alquímico. Es difícil sentir nuestro cuerpo de energía sutil si está sumergido en un pozo negro de basura.

Adquirimos turbios *qi* con cada situación estresante que experimentamos. Se acumula siempre que no podemos procesar lo que está sucediendo de forma limpia y clara, reaccionamos desde un lugar de "algo está mal" o resistimos el momento. Si alguien nos interrumpe en el tráfico y nos enfadamos, *qi* se aloja en nuestro sistema. Si no lo procesamos por completo, nuestro cuerpo se aferra a él. Eso sí, un poco de rabia en la carretera no es gran cosa. Perder a un ser querido o sobrevivir a un abuso grave deja una acumulación mucho mayor de turbidez. *qi.*

Limpiar turbio *qi* descubre uno de los aspectos más difíciles del entrenamiento taoísta. Cambia la vida y es exigente. Hay muchas formas de procesar turbios. *qi.* La forma tradicional es emprender un proceso conocido como entrenamiento para el arrepentimiento (*huiguo* 悔過), un método para mover el *qi*

que nos retiene en el pasado. Trabajar con las prácticas de este libro tendrá el mismo propósito. Aprender las prácticas es fácil. Los desafíos surgen cuando debemos afrontar algo

de nuevo que inicialmente resistimos hace muchas vidas debido a su complejidad y dolor. No necesitamos andar buscando turbios *qi;* surgirá naturalmente a través de la práctica. Todo lo que tenemos que hacer es estar abiertos a la experiencia. Pero esa es la parte difícil. Túrbido *qi* Puede alojarse profundamente en el cuerpo físico y su eliminación puede ir acompañada de una serie de reacciones físicas, que incluyen fatiga crónica y diversos niveles de enfermedad. Como se mencionó anteriormente, no era la persona más saludable cuando era niño o adulto joven. En Occidente podríamos decir que tenía una constitución débil. Un doctor en medicina china clásica, por el contrario, diría que soy deficiente en *qi,* que no es un gran diagnóstico para una carrera en *neidan.* Después de mi primer intensivo con Wang Liping, no estuve enfermo durante tres o cuatro años. A menudo estaba bastante cansado por el entrenamiento, pero me volví bastante inmune a los resfriados y gripes comunes.

Entonces un día descubrí un pozo de turbio *qi* eso estaba encerrado en mi cuerpo, otra capa de una experiencia traumática que tuve cuando era joven. Pude sentir el *qi* suelte de manera palpable. Dos días después, contraje un fuerte resfriado en el pecho con dolor de garganta, congestión, tos y flema. Estuve postrado en cama durante un mes, y después de eso, el resfriado regresó cada pocas semanas durante más de un año. Algunos de mis estudiantes han luchado con lo mismo. Es una parte desafiante del entrenamiento, especialmente cuando nuestras vidas modernas ya están tan ocupadas y agitadas. Mi consejo es tener en cuenta que el turbio *qi*
es finito y cada vez que lo movemos mejorará nuestra vida.

Sudeste de Asia, julio y agosto de 2014

Durante mi primer intensivo en Austria, tuve la suerte de conocer a BK Wee y su hija Xiaoling. Son estudiantes cercanos de Wang Liping y se desempeñaron como traductores del evento. BK había invitado amablemente

yo a un retiro de 21 días con Wang Liping el verano siguiente, que fue como, en julio de 2014, mi esposa Michelle y yo nos encontramos a bordo de un avión para el sudeste asiático. Me preparé todo el año para este evento, empujando lentamente la longitud de mis asientos hasta que grité de dolor e intenté, sin éxito, activar mi *xiatiano* 下田. La *xiatiano*
(a veces llamado Dantian inferior) es un espacio energético en el medio de la cavidad abdominal inferior. Estoy seguro de que mi esposa, Michelle, se preguntó todo el tiempo en qué me había metido. Sin embargo, ella nunca vaciló en su apoyo a mi práctica. Estoy verdaderamente bendecido.

El intensivo del sudeste asiático fue un retiro de ayuno. El ayuno vacía el cuerpo físico y nos permite sintonizarnos con el cuerpo energético con más facilidad. Fue allí donde sentí mi *xiatiano* por primera vez, dándome mi primera probada real de lo que *neidan* tiene que ofrecer. La *xiatian,* en el centro de la cavidad abdominal inferior, es un importante lugar energético del trabajo alquímico, y descubrirlo es el primer gran punto de referencia en el camino de la alquimia. Lo interesante fue que durante la misma sentada, también sentí mi campo medio. Siguiendo las instrucciones de Wang Liping, pude fusionar los dos campos, moviendo el *qi* desde el campo medio hasta la línea central interna (*zhongzheng xian* 中正 線) de mi torso en el *xiatian.* Cuando los dos campos de energía se fusionaron, todo mi cuerpo explotó con luz, calor y vibración. Cada campo vibra a una frecuencia diferente; ponerlos juntos produjo una nueva y poderosa resonancia.

A medida que estas vibraciones disminuyeron, mi conciencia de mi *xiatiano* disminuido también. Me tomó varios meses volver a sintonizarme constantemente. Aunque trabajé con diligencia, no pude aferrarme al movimiento del campo durante mucho tiempo. Es un diablo resbaladizo. Para sentirlo, necesitas estar muy estable y quieto. Incluso respirar un poco demasiado fuerte alejará la conciencia. Pasaron varios meses y al menos dos intensivos más con Wang Liping antes de que finalmente pudiera sentir la *xiatiano* sin mucho trabajo. Después de este intenso proceso, el trabajo alquímico se volvió más accesible porque pude concentrarme en algo específico.

La luz de nuestro espíritu, o *shenguang* 神光, aparece frente a nuestros ojos cuando practicamos, y verlo es otro punto de referencia para el trabajo alquímico. Vi el mío durante el intensivo del sudeste asiático poco después de encontrarme con mi *xiatian.* Estaba en una sesión con Wang Liping y podía sentir que mi cuerpo no estaba completamente hundido. Relajé la parte superior de la espalda mientras mantenía un poco de conciencia en el *xiatian,* y cuando mi cuerpo se estabilizó, entré en un nivel más profundo de quietud. De repente sentí una oleada de escalofríos por mi espalda y una luz del tamaño de una moneda de diez centavos apareció ante mis ojos. Flotaba frente a mí, pulsando con el movimiento de mi *xiatian.* Desafortunadamente, me emocioné y me dije a mí mismo: "¡Lo veo, lo veo!" La luz se desvaneció y no se volvió a ver durante meses. Lección aprendida: frenar la emoción Nathan.

En el mismo intensivo, experimenté una apertura dramática de mi Órbita Microcósmica, que incluye meridianos que suben por la espalda, siguen la columna y regresan por la parte delantera del cuerpo. Se puede abrir de diferentes formas, según el tipo de *qi* que lo recorre. En el sudeste asiático, la mía se abrió con calor *jing* energía 精, la forma de energía más densa del cuerpo y la energía más estrechamente asociada con el cuerpo físico.

Así como hay diferentes formas de abrir la Órbita Microcósmica, existen diferentes formas de movilizar *jing.* En el sudeste asiático, mi punto de acceso era doloroso. El dolor es común cuando se practica la alquimia taoísta con Wang Liping. Cuando surge en una sesión, es un signo de transformación energética o *qihua.* El cambio es bueno; practicamos para transformar el yo. Wang Liping nos anima a perseverar hasta el *qi* cambios.

Durante una sentada memorable, pude mantener mi concentración hasta que el dolor en mis piernas penetró desde el centro de mis muslos hasta la médula ósea. Esto estaba caliente *jing.* Tenía una intensa sensación de hormigueo y, al moverse, se sentía como un líquido viscoso dentro de mis huesos. A medida que migraba a lo largo del interior de los huesos de mis muslos hacia los huesos de mi asiento, me producía un dolor punzante y, a medida que subía por el interior de mi columna, mi rabadilla se entumecía. Saltando mi espalda baja, eventualmente volvió a emerger entre mis omóplatos y continuó su trayectoria ascendente hacia mi cuello y cabeza. En ese momento, no estaba ardiendo, solo

hormigueo intenso y caliente. Cuando llegó a la parte superior de la cabeza, sentí una presión intensa en mi *baihui* punto de acupuntura 百 會 穴), el punto más alto de la cabeza. Apenas podía mantener mi cuello recto por la tensión. Sentía como si todo mi cuerpo se fuera a derrumbar. En agonía, moví mis piernas. Inmediatamente las sensaciones cesaron, como desenchufarme de un enchufe eléctrico.

El retiro en el sudeste asiático fue un trabajo increíblemente duro. Entrenar con Wang Liping es difícil en el mejor de los casos, pero el ayuno llevó las cosas a un nivel de dificultad completamente nuevo. Hubo momentos en los que quise dejar de fumar, pero seguí adelante. Hubo momentos en los que juré que nunca volvería a hacer otro intensivo, pero seguí apuntándome. La parte difícil del ayuno fue que mantuvimos un programa de entrenamiento completo. Las sesiones también fueron largas, con sesiones de dos a cuatro horas. Pero los resultados de la práctica fueron significativos. A veces tenemos que derribarnos antes de poder edificarnos.

Continúa en el Capítulo 16.

LA SEGUNDA PARTE

Teoría

TÉRMINOS ESENCIALES PARA LA PRÁCTICA

Los siguientes términos chinos son el vocabulario básico necesario seguir las prácticas de este libro.

Jīng 精: literalmente esencia; energía asociada con nuestro cuerpo físico.
Nèidān 内丹: literalmente se traduce como cinabrio interno. Normalmente se traduce como alquimia interna. Nota: hay varios nombres para la alquimia interna en chino.
Qì 氣: energía o fuerza vital
Qì 炁: la *qi* hacemos en nuestro cuerpo
Shén 神: literalmente espíritu, la energía de alta frecuencia de la conciencia.
Shéngūang 神光: luz de nuestro espíritu; iluminación espiritual. La *shenguang* juega un papel importante en nuestra práctica y se discutirá más en volúmenes posteriores. Porque lo usamos durante la apertura de nuestro *neidan* sesiones de este volumen, se incluye como vocabulario esencial.
Xiǎofù 小腹: la cavidad abdominal inferior, situada debajo del ombligo y que alberga el espacio inferior 下 空.
Xìatían 下田: literalmente se traduce como Campo Inferior y comúnmente conocido como el Dantian Inferior. Un importante centro de energía y un punto focal principal durante la primera fase del trabajo alquímico.
Yìnian 意念: una combinación de conciencia e intención.
Zhōngtían 中 田: el Campo Medio, comúnmente conocido como el Dantian Medio. Este centro de energía está en el medio de la cavidad torácica.

3. TEORIA DE NEIDAN

Este capítulo presenta la teoría básica de la práctica taoísta. En los viejos tiempos, esta teoría se compartiría después de los hechos, después del éxito en la práctica. Ayudaría a contextualizar la práctica, dando sentido a lo que ya hemos vivido, como un mapa del territorio ya atravesado. No confunda el mapa con el real. Este capítulo no es un verdadero conocimiento taoísta; simplemente contiene algunos conceptos que nos ayudarán a emprender la importante tarea: la práctica.

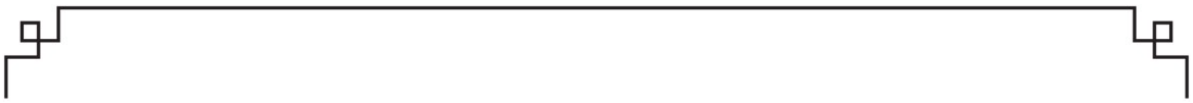
Este libro describe una práctica, encapsulada dentro de un conjunto de métodos y técnicas, que tiene como objetivo cambiar el yo. Esta práctica es una experiencia incorporada, como nadar o andar en bicicleta. Practicamos con el objetivo de experimentar un cierto sentimiento. La sensación de equilibrio sobre una bicicleta no se explica fácilmente, pero es inconfundible. Lo mismo ocurre con la alquimia taoísta; practicamos hasta que tengamos la sensación de ello. La mayoría de los niños no aprenden a andar en bicicleta leyendo sobre ella.

Cuando aprendí a montar un vehículo de dos ruedas por primera vez, mi padre corría detrás de mí sujetándose el respaldo del asiento para asegurarse de que no me cayera. La alquimia taoísta se transmite de manera similar: el maestro nos enseña cómo subirnos a la bicicleta, nos pone un casco en la cabeza, nos da unas breves instrucciones y nos vamos. La teoría no es esencial para el proceso. La parte esencial es el sentimiento, la habilidad.

- algo que no nos puede dar un maestro, un libro, ni toda la discusión del mundo.

Tranquiliza la mente, encuentra el conocimiento en el cuerpo.

La alquimia taoísta se refiere a dos cosas: el cultivo taoísta (*xiudao* 修道) y *neidan* 內丹. El cultivo taoísta se trata de volver a la *dao* 道. *Dao* literalmente significa camino. sin embargo, el *dao* no se puede conceptualizar; está más allá de los límites del lenguaje. La *dao* necesita ser experimentado. *Neidan* es una herramienta que nos ayuda a hacer eso. *Neidan* se refiere a los métodos y técnicas que usamos para crear un Elixir Dorado (*Jindan* 金丹) o el Embrión Sagrado (*shengtai* 聖 胎). Sin embargo, no es necesario dominar *neidan* para volver a la *dao;* es simplemente útil.



La *Dao*

1. *Dao* es fuente.
2. *Dao* se puede experimentar.
3. La práctica taoísta ofrece herramientas para ayudarnos a experimentar la *dao.*

A pesar de *razón de ser* de la práctica taoísta es volver a la *dao,* el concepto de la *dao* en sí mismo puede ser un poco abstracto. Por esta razón, el cultivo taoísta está estrechamente ligado al cultivo de *qi* o energía; de hecho, cuanto más practico la alquimia taoísta, más apreciar el papel integral de *qi.*[1] Para los profesionales, la naturaleza real de *qi* no es importante. Simplemente podemos verlo como una fuerza vital dentro de nuestro cuerpo físico, algo con lo que podemos trabajar directamente, algo que podemos aprender a experimentar y usar.

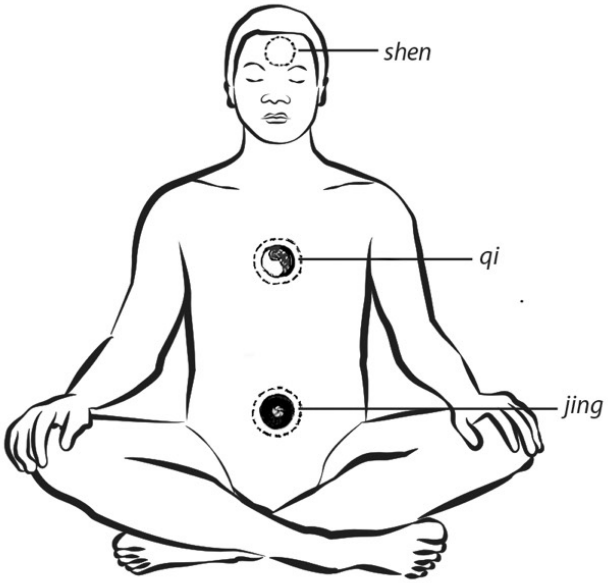
Vemos, escuchamos y sentimos *qi* a través del cuerpo. Por esta razón, el cuerpo físico no solo es la base de la práctica taoísta, sino también la puerta de entrada al cuerpo energético. Mientras practicamos, dirigimos nuestro enfoque

a nuestro cuerpo, que a su vez da lugar al conocimiento. Desde la perspectiva taoísta, este tipo de conocimiento es conocimiento verdadero, pero requiere tiempo y esfuerzo.

El alquimista taoísta reconoce diferentes tipos de *qi* dentro del cuerpo, los más importantes incluyen los Tres Tesoros internos (*sanbao* 三寶) de *jing, qi,* y *shen.* Así como el hielo, el agua y el vapor representan diferentes estados de la misma sustancia, *jing, qi,* y *shen* representar diferentes formas de *qi,* todos los cuales existen en un espectro de densidad dentro del cuerpo, *jing* 精, literalmente esencia, es la forma más densa y más estrechamente asociada con nuestro cuerpo físico. *Qi* está en el medio del espectro, no tan denso como *jing,* pero no tan enrarecido como *shen. Shen* 神, literalmente espíritu, es la forma más enrarecida y más estrechamente asociada con nuestra conciencia. El objetivo de *neidan* es refinar *jing* dentro *qi,* refinar *qi* dentro *shen,* y finalmente para refinar *shen* para darse cuenta de la vacuidad y volver al *dao.* Es un proceso continuo de transformación energética (*qihua* 氣化).

Etapas del entrenamiento de la alquimia interna

1. Cimientos del edificio
2. Refinación *jing* dentro *qi*
3. Refinación *qi* dentro *shen*
4. Refinación *shen* volver al vacío
5. Refinando el vacío para unirlo con el *dao.*



Jing, Qi, Shen

Este libro se centra en las dos primeras etapas de la construcción de cimientos y refinamiento *jing* dentro *qi.* Refinando *jing* dentro *qi* se acumula con la formación del Elixir Invertido Menor (*xiao huan dan* 小 還 丹). El Elixir Invertido Menor es una esfera de *qi* formamos en el centro de la cavidad abdominal inferior. El proceso requiere que sellemos energéticamente el cuerpo, recolectemos los ingredientes alquímicos (también conocidos como Medicina) del cuerpo, depositemos la *jing* en un espacio en el centro de la cavidad abdominal inferior conocido como el *xiatian,* y disparar para refinar el *jing* dentro *qi.* Una vez que se complete este proceso, tendremos el Elixir Invertido Menor.

El proceso de formación del Elixir Invertido Menor se trata de *qi. Qi* es sutil, sin embargo, y al principio puede ser difícil de entender. Trabajar con *qi,* necesitamos desarrollar un alto nivel de sensibilidad. Un punto de acceso es a través *yiniano* 意念, que se traduce mejor como una combinación de conciencia e intención. *Yinian* es la herramienta más importante de nuestra caja de herramientas, y si la usamos correctamente, los clásicos dicen que convertirá la piedra en oro.

Yinian en realidad se compone de dos aspectos interrelacionados: *yi* y *nian.* yo traduzco *yi* como intención: es activo; tiene dirección y movimiento; eso

es el *yang* aspecto de *yiniano. Nian,* recíprocamente, es un campo pasivo de conciencia, que encarna la *yin* aspecto de *yiniano.* No podemos separarnos *yi* y *nian;* ellos son *yin* y *yang* aspectos del mismo todo mayor.

Yinian es fácil de usar, pero difícil de usar correctamente. Como ocurre con la mayoría de las cosas, cuanto más practicamos, mejor nos volvemos. Usar *yiniano* correctamente requiere enfoque. Tranquilizamos nuestra mente, dispersamos nuestros pensamientos aleatorios y nos enfocamos en algo. Pruebalo ahora. Después de terminar de leer las instrucciones de este párrafo, levante la vista de las palabras que está leyendo y concéntrese en algo en la distancia. Ahora tu *yiniano* tiene un objeto. Pregúntese, ¿qué se siente al enfocar un objeto distante? Ahora, trae tu *yiniano* a tu mano. ¿Eso se siente diferente?

Yinian le gusta tener un objeto al que adjuntar. Esto es normal. Sin embargo, a menudo durante la práctica se nos pide que nos concentremos en el medio de un espacio vacío. Esto es más difícil. Pruébelo ahora: busque en el libro
- Asumiré que estás dentro de una habitación y enfocaré tu *yiniano* en una esquina de la habitación que puedes ver. ¿Cómo se siente? Ahora enfóquese en otra esquina visible. ¿Cómo se siente? Ahora, sin dar la vuelta y mirar, concéntrate en una esquina detrás de ti. ¿Cómo se siente? Pruebe con otro rincón o aspecto invisible de la habitación. Es más difícil concentrarse en lo que no podemos ver. Ahora intente enfocar su *yiniano* en medio de la habitación visible. No en la pared, el piso o el techo, sino al aire libre en el medio de la habitación. Aunque el espacio es visible, este paso es más difícil porque no hay nada para el *yiniano* para adjuntar. Así es como usamos *yiniano.*

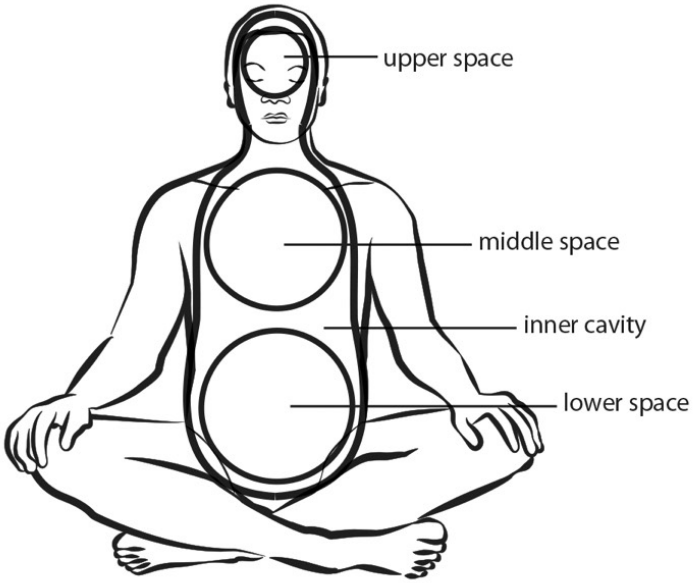
Yinian no funciona solo. Cuando nos enfocamos en un objeto, la energía nos acompaña. Esta energía es *shen. Yinian* y *shen* están estrechamente relacionados. *Shen* se reúne alrededor del punto focal de nuestra *yiniano.*
A través de la práctica podemos aumentar la cantidad y claridad de nuestra *shen* porque *shen* es una sustancia. Prestando atención a cómo nos sentimos cuando usamos *yiniano* es útil para sintonizar nuestro *shen.*

Shen es un componente central de la alquimia taoísta. Lo usamos con tanta frecuencia a lo largo del proceso alquímico que *neidan* a veces se conoce como una forma de *shengong* 神功 o *shen* trabajo, de la misma manera que el qigong se conoce como trabajo energético. Pero el

cultivo de *shen* requiere una base, sin la cual el *shen* no será lo suficientemente completo o claro para trabajar. *Shen* es delicado. A menos que nuestra mente y nuestro cuerpo estén quietos y estables, se dispersará fácilmente. Queremos que se acumule silenciosamente en nuestro cuerpo, volviéndose espeso y lleno a medida que nos concentramos en nuestro interior durante nuestra sesión de práctica. Debemos ser muy cuidadosos y conscientes: incluso una respiración o un movimiento descarriado pueden dispersarlo. Cuando vuelve a nuestro cuerpo, decimos que ha vuelto.

Porque *shen* está conectado a nuestro *yiniano,* se disipa fácilmente a través de nuestros sentidos. Desde la perspectiva taoísta, nuestra mente es un sentido y, por lo tanto, también puede desempeñar un papel en la dispersión de nuestra mente. *shen.*
Los taoístas llaman al *shen* asociado con nuestros sentidos: *shishen* 識 神 (Espíritu de reconocimiento). Cuando pensamos o sentimos algo fuera de nuestro cuerpo, incluso algo lejano, algunos de nuestros *shen* va allí. Pruébelo ahora mismo. Piense en un amigo que no ha visto por un tiempo o en una habitación de su casa en la que no se encuentra actualmente. Algunos de tus *shen* viajará allí de inmediato. Incluso pensar en eventos pasados o futuros dispersará su *shen* desde el momento presente. Esto no es un problema cuando la elección es consciente, aunque la mayoría de las veces no lo es. A menudo, ni siquiera somos conscientes de nuestra dispersión *shen.*

A través de nuestra práctica, traemos la *shen* espalda. Seguimos el cuerpo y la mente. A medida que nos enfocamos en el interior del cuerpo, *shen* comienza a reunirse y acumularse, llenando el interior de nuestro torso, permitiendo que nuestro corazón-mente se estabilice y el espíritu regrese. Cuanto mas el *shen* se reúne, más *qi* y *jing* tendremos. A medida que aprendemos a contener nuestro *shishen,* también comenzamos a hacer la transición a nuestra *yuanshen. Yuanshen* 元 神 (Espíritu original) es lo opuesto a *shishen. Yuanshen* es el espíritu no contaminado por nuestra existencia física de este mundo. Permanecer completamente dentro de nuestro
yuanshen es el objetivo de la práctica taoísta, y en los viejos tiempos solo al alcanzar este estado era digno del término *daoshi* 道士, o maestro taoísta.

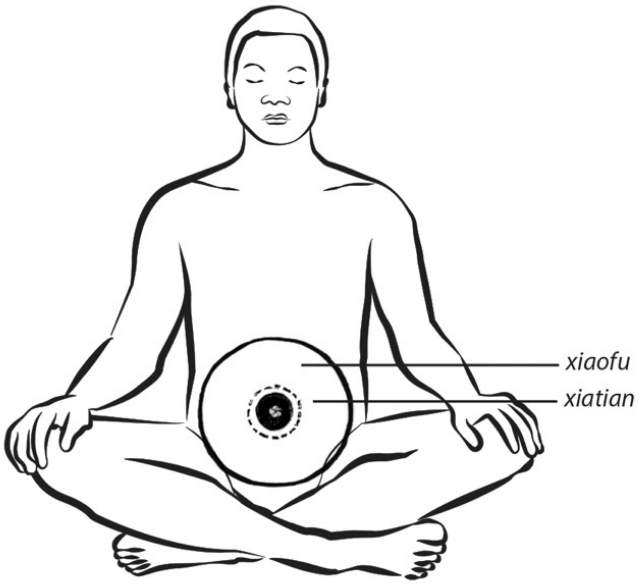


Espacios interiores

Ahora que nos hemos familiarizado con algunas de las herramientas básicas de la caja de herramientas del alquimista taoísta, veamos dónde se realiza el trabajo. Inicialmente, el laboratorio está dentro del cuerpo. El cuerpo se puede dividir en tres partes: la cavidad abdominal inferior, la cavidad torácica y la cavidad de la cabeza. Estas tres cavidades se conocen respectivamente como los espacios inferior, medio y superior, y las tres se conocen colectivamente como la cavidad interior (*neiqiang* 內腔). Más adelante en nuestra práctica, la cavidad interior se vuelve central en nuestro trabajo, especialmente cuando usamos las cinco artes (*wushu* 五 術).

Pasando por el centro de la cavidad interior de arriba a abajo está la línea central interna (*zhongzheng xian* 中正 線). La línea central interna se eleva dentro del torso desde el perineo hasta la parte superior de la cabeza. La línea aún no es un canal de energía. Las prácticas de este libro simplemente se basan en la línea central interna como referencia y orientación dentro del cuerpo. Varias de las líneas utilizadas son exclusivas de *neidan* práctica. Estas líneas no se encuentran en la medicina clásica china. Los volúmenes futuros explorarán las diversas líneas dentro del cuerpo y cómo activarlas. Por ahora, basta con conocer la ubicación de la línea central interna.

Por lo general, comenzamos a trabajar en el espacio inferior (*Xiakong* 下 空) y progresar hacia arriba en el cuerpo a medida que avanzamos. El Espacio Inferior es donde se reúne nuestra energía personal. Esta es la energía asociada con el apoyo de nuestro cuerpo físico y nuestra supervivencia individual. El sexo, la salud y el poder personal están todos conectados al Espacio Inferior. La mayoría de las prácticas de este libro se centran en cultivar las energías del Espacio Inferior. Al comenzar con el Espacio Inferior, nos aseguramos de tener la salud y el poder necesarios para continuar en el camino de nuestra práctica. Además, es mejor estar bien fundamentado cuando comenzamos a abrir los centros de energía superior.



Xiaofu ***y*** Xiatian

En chino, llamamos a la cavidad abdominal inferior la *Xiaofu* 小腹. El área de la *Xiaofu* es desde el nivel del ombligo hasta el perineo. Puede ser de ayuda pensar en *Xiaofu* como un espacio esférico. En el centro de la *Xiaofu* es el *xiatiano* 下田. Este espacio más pequeño, también esférico, a veces se llama el Dantian Inferior. 丹田 , pero dentro del linaje Dragon Gate solo nos referimos a un espacio como un *dantian* una vez que

contiene un elixir. La *xiatiano* es el lugar del trabajo alquímico. A menudo, en la meditación profunda, nos centraremos en el *xiatiano* y trabajar para mover, calentar o iluminar su espacio. Gran parte de nuestro esfuerzo en este volumen girará en torno a encontrar y activar este centro de energía.

Este esfuerzo toma dos formas: *youwei* 有為 y *wuwei* 無為. *Youwei* opera dentro del ámbito del esfuerzo intencional. Lo usamos cuando nuestras mentes y cuerpos se mueven en el tiempo hacia una meta, cuando nos involucramos activamente con *neidan's* varios métodos y técnicas. *Wuwei,* por el contrario, implica dejar que las cosas sucedan por sí solas. La quietud es un estado de *wuwei:* nos comprometemos sin controlar; dejamos que las cosas sean.

Wuwei es clave: el primer capítulo del texto taoísta seminal *Daode jing* nos recuerda que "el sabio habita un estado de *wuwei.* "Si bien a veces puede ser útil emplear métodos (es decir, utilizar *youwei),* en última instancia, el trabajo real ocurre en un estado de *wuwei.*

El truco de la alquimia es saber cuándo hacer algo y cuándo no hacer nada. Por ejemplo, cuando comenzamos a trabajar con el *xiatian,* alternamos entre *youwei* y *wuwei.* Primero, ponemos nuestra conciencia en el campo y usamos la respiración intencional para moverla, regulando nuestra respiración interior para guiar su contracción y expansión. También regulamos la fuerza de nuestra conciencia. En esencia, hacemos cosas; esto es *youwei.* Entonces olvidamos la respiración, olvidamos el cuerpo físico y observamos los cambios dentro del cuerpo. Si somos pacientes, el *xiatiano* comenzará a moverse por sí solo y eventualmente se volverá cálido y brillante. Pero inicialmente el *xiatiano* es muy delicado y necesita ser alimentado con quietud. Esto es *wuwei.*

El lenguaje y las metáforas de *neidan* puede ser abrumador, pero los términos y perspectivas básicos ofrecen un marco útil. En el próximo capítulo, rendiremos homenaje a la importancia de la base, y luego estaremos listos para comenzar nuestro trabajo en el Elixir Revertido Menor.

Taoísmo y alquimia interna

El taoísmo (o taoísmo) se refiere a la constelación de enseñanzas espirituales chinas centradas en regresar a la *dao,* la fuente de nuestro ser.

La alquimia interna es una herramienta que nos ayuda a volver al *dao.* Es una forma esotérica de mediación taoísta que a menudo se comparte en privado entre profesor y alumno. La alquimia interna toma el cuerpo y sus energías como base y guía al practicante en un viaje de autoconocimiento y transformación.

4. FUNDACIÓN

Aunque mi búsqueda de un maestro de *neidan* tomó 15 años completos, esos años estaban lejos de ser en vano. El primer linaje taoísta que estudié no enseñó alquimia interna clásica. *per se,* pero tenían una práctica profunda con una sólida comprensión de la fundación. Sin esos años de trabajo de fundación, me habría llevado mucho más tiempo entender lo que enseña Wang Liping.

Neidan no es un vehículo introductorio ideal para el cultivo taoísta. Es una práctica avanzada que requiere un trabajo de base prolongado para preparar el cuerpo, la mente, el espíritu y la energía. Antes de que se puedan realizar con éxito las prácticas energéticas avanzadas de la alquimia, es necesario condicionar el cuerpo y la mente. El cuerpo necesita abrirse y fortalecerse, mientras que la mente necesita calmarse y estabilizarse. A menudo, el trabajo de la fundación lleva años, pero la buena noticia es que prácticamente cualquiera de nosotros puede realizarlo, sin importar dónde vivamos o nuestras circunstancias. Además, tenga en cuenta que no es necesario que complete nuestro entrenamiento básico antes de comenzar. *neidan* práctica.

Este capítulo trata dos términos relacionados pero ligeramente diferentes: cimientos de construcción (*zhuji* 築 基) y formación básica *jibengong* 基 本 功). Los cimientos del edificio utilizan métodos y técnicas específicos para asegurar que haya suficiente *jing* y *qi* por *neidan* práctica. Antes de analizar la forma de construir cimientos de Wang Liping, compartiré la experiencia que tengo con la formación de cimientos taoístas en general. Incluso sin acceso a un *neidan* maestro, podemos trabajar en nuestra base.

Una serie de prácticas profundas y profundas son adecuadas para la formación básica. Aprender a meditar sentado como sentarse en silencio

(*jingzuo* 靜坐) es ideal. El sistema de práctica taoísta de Wang Liping generalmente comienza con una sentada en silencio. Porque *neidan* se realiza principalmente en la meditación sentada, debemos estar cómodos sentados durante largos períodos de tiempo con las piernas cruzadas y la mente concentrada. Sin embargo, hay una serie de otras prácticas que podemos utilizar para la formación básica. Mi preferencia personal son las artes marciales internas chinas, pero cualquier ejercicio de mente / cuerpo obtiene beneficios. Incluso si no tienes a alguien que te enseñe alquimia, la formación básica se puede encontrar con bastante facilidad, solo entra en el estudio de yoga local o en la clase de tai chi.

La formación básica es algo en lo que trabajamos a lo largo de nuestra práctica. Seguimos trabajando en nuestra base una vez que hemos comenzado a practicar la alquimia. Del mismo modo, podemos comenzar a explorar métodos alquímicos antes de haber terminado nuestra fundación. La formación es circular.

Una buena regla general para la alquimia es que la base significa poder sentarse durante cuatro horas con las piernas cruzadas con el cuerpo y la mente relativamente quietos. El listón está bastante alto. En los viejos tiempos, el iniciado no comenzaría con la alquimia propiamente dicha hasta que pudiera alcanzar este nivel de base. Dicho esto, sé por experiencia que podemos cosechar resultados de *neidan* antes de llegar a la marca de las cuatro horas. Sentarnos durante horas sin movernos requiere que dominemos nuestra naturaleza salvaje (*yexing* 野 性), la parte de nosotros gobernada por nuestros sentidos y deseos. El principal deseo aquí es, por supuesto, descruzar nuestras doloridas piernas y hacer otra cosa.

- cualquier otra cosa que no sea sentarse y

Fundación mental

Sentarse requiere esfuerzo. Requiere que trabajemos no solo nuestro cuerpo sino también nuestra mente. Pero no cualquier trabajo servirá. Fundación de la mente, también llamada quietud de la mente (*Xinjing* 心靜), se demuestra por la capacidad de permanecer relativamente tranquilo por estímulos internos o externos. Se logra mejor a través de la práctica de sentarse en silencio. Si quieres practicar *neidan,* pero no tiene acceso a un maestro, busque un maestro de meditación mientras tanto. Todo el proyecto alquímico descansa sobre una base de quietud. Aprender a cruzar las piernas y sentarse correctamente

en silencio en la meditación es fundamental para *neidan* entrenamiento e ideal para construir la base de la mente. Estudié meditación budista Chan (Zen) con mis primeros maestros taoístas y aprendí meditación budista tibetana en Taiwán. Ambos fueron inmensamente útiles para construir los cimientos de la mente.

Comprender y practicar la quietud es esencial para cultivar la *dao* en general y no es diferente al seguir el camino de *neidan.* Tanto el cuerpo como la mente deben estar lo más quietos posible. Como practicantes, depende de nosotros descubrir cómo hacer esto. Afortunadamente, contamos con la experiencia de los que nos precedieron.

Cuanto más entremos en la quietud, más resultados producirá nuestra práctica. Esto es especialmente cierto cuando se trabaja con nuestro cuerpo sutil o *dantianos* 丹田, que debe abordarse en un estado de *wuwei.* Pero, ¿qué es la quietud? Es, fundamentalmente, un sentimiento. Cuando nuestra mente está quieta, los pensamientos aleatorios se ralentizan, se mueven hacia la periferia y quizás incluso cesan. Cuando nuestro cuerpo está quieto, ya no nos movemos ni hacemos pequeños microajustes.

El movimiento también puede surgir de una quietud extrema. Este tipo de movimiento es beneficioso, así que permita que suceda en su práctica. Puede tomar muchas formas: en el cuerpo puede ser *qi* en movimiento o en la mente puede ser un pensamiento inspirado o una vista de algo lejano.

El deseo perturba la quietud. Nuestros sentidos producen sensación y la sensación conduce a la emoción. En la práctica taoísta, este fenómeno se conoce como las siete emociones y los seis deseos (*qiqing liuyu* 七情 六 慾). Nuestros sentidos crean deseo y este deseo perturba nuestra quietud.

La forma más fácil de perfeccionar la quietud es simplemente practicarla. Participe en su actividad elegida, ya sea sentarse en silencio u otra forma de entrenamiento de quietud (*jinggong* 靜 功), y simplemente reconozca cualquier momento de agitación o malestar. Si desea llevar su práctica de quietud a un nivel más profundo, existen otras prácticas preparatorias de quietud para la purificación mental.

Uno de esos métodos se llama arrepentimiento (*huiguo* 悔過). Dentro del contexto del taoísmo, el arrepentimiento es un proceso de hacer las paces con el pasado liberando lo turbio. *qi (zhuoqi* 濁氣) que nos une. No se aborda a través de un marco moral, sino a través de *qi.*

Túrbido *qi* comienza a construirse en nuestro sistema desde el útero. Cuanto mas

apegados estamos a nuestros sentidos, más oscuro se vuelve. Limpiando nuestros cuerpos de turbios *qi,* somos más capaces de calmar nuestra mente y entrar en la quietud. Al emprender este proceso, también comenzamos a domar nuestra naturaleza salvaje, aprendiendo a controlar nuestras emociones en lugar de permitir que nos controlen.

El linaje Dragon Gate tiene varias formas de practicar el arrepentimiento. Este es el método que Wang Liping siguió con sus maestros. La práctica tiene tres etapas. El tiempo requerido para cada etapa viene dictado por la cantidad de turbidez *qi* que necesita ser purgado. La primera etapa consiste en permanecer en una habitación oscura durante unos meses sin nada que pueda hacer la mente. La segunda etapa implica la práctica de sentarse en silencio en esta sala, aumentando gradualmente la duración de cada sesión. Durante la tercera etapa, el practicante se traslada a una habitación normal. En este punto, cada sesión debe durar al menos cuatro horas.

Al final de este proceso, la mente está relativamente quieta, gran parte del turbio *qi* se ha limpiado y la naturaleza salvaje ha sido domesticada. Yo mismo no he pasado por este entrenamiento, y en estos días Wang Liping no lo requiere de sus estudiantes. Empiezan de inmediato con *neidan.*

Cuando comencé a enseñar, Wang Liping me dijo que es mejor enseñar a varios tipos de estudiantes de manera diferente. Por ejemplo, ¿cómo podríamos enseñar a adolescentes en lugar de a estudiantes adultos, con sus diferentes experiencias de vida y tipos de cuerpo? Un sistema de formación no sirve para todos. El entrenamiento se adapta mejor a cada individuo, y ahora, en nuestro mundo moderno, el arrepentimiento a menudo no es una forma adecuada de comenzar la práctica. Sin embargo, la base sigue siendo importante, y depende de cada uno de nosotros comprender lo que se requiere y asumir la responsabilidad del proceso.

Fundación física

El acondicionamiento físico es otro aspecto importante del entrenamiento básico. Un físico de culturista, con una definición de músculos apretados y abdominales de seis paquetes, no es lo que buscamos porque limitará severamente lo que podemos hacer con *neidan. Qi* necesita fluir, y para

Para que esto suceda, los tejidos profundos del cuerpo deben permanecer flexibles. El entrenamiento de la base taoísta relaja, involucra, estira, mueve y construye todo el cuerpo. Esto promueve un cuerpo sano, adecuadamente desarrollado y libre de estancamiento. Incluso cuando participamos en un entrenamiento de postura estática, aquietando el exterior del cuerpo, el interior permanece en un estado de movimiento. El movimiento es igual a la salud, el estancamiento es igual a la enfermedad.

En el nivel más básico, necesitamos estar en buena forma física. *Neidan* requiere largas sesiones de intensa concentración. Un montón de *qi* se acumula en el interior y debemos ser fuertes para retenerlo, especialmente al formar el elixir. La transformación energética requiere esfuerzo. Si no estamos en buena forma física, no podremos crecer en la práctica. Hay muchas formas de ponerse en forma, pero recuerde que no buscamos ejercicio que desarrolle grupos musculares aislados o apriete el cuerpo. Sería preferible encontrar un entrenador personal que pueda ayudarte a trabajar en el entrenamiento de fuerza central o algo similar.

El estiramiento es un gran lugar para comenzar a trabajar en nuestra base física. Abrir la pelvis es vital para la práctica taoísta. Cuando nuestra pelvis está tensa, nuestra *qi* y la circulación sanguínea se vuelve restringida. El cuenco pélvico está lleno de músculos, tendones y ligamentos que necesitan ser trabajados y relajados para que la pelvis se abra. Para abrir la pelvis, estiramos. El estiramiento ha sido una piedra angular de mi práctica desde que comencé hace tantos años. Cuando abrimos la pelvis, hay una sensación de espacio dentro del área pélvica y se hace posible el hundimiento (ver el recuadro de texto del Capítulo 4: *Canción y hundimiento).* Todos los tendones que atraviesan la zona se vuelven blandos y maleables. Una vez que la pelvis se abre, la parte superior del cuerpo y la columna también se relajarán y abrirán naturalmente.

Para comenzar a acceder a la pelvis, estire las piernas. Muchos de los tendones que atraviesan la pelvis se adhieren a la parte superior de las piernas y la parte inferior de la columna. Comience con las piernas, incluso con algunos estiramientos simples para trabajar los isquiotibiales. No te arrepentirás. Especialmente si eres hombre. Las mujeres lo pasan mucho más fácilmente con esta parte del entrenamiento. Entonces, chicos, si quieren hacer *neidan,* empezar a estirar. El estiramiento es bastante fácil de aprender, simplemente vaya al gimnasio local, busque un libro o pinche

en línea. Sin embargo, tenga en cuenta que los métodos de estiramiento tradicionales chinos son diferentes de los enfoques occidentales modernos. El enfoque moderno puede ser un buen punto de partida, pero solo nos puede llevar hasta cierto punto.

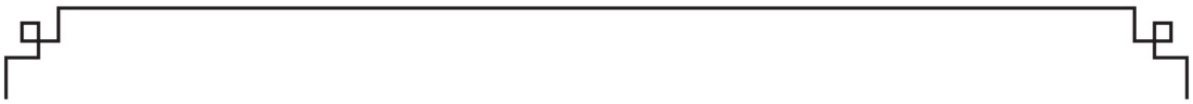
Otra práctica que recomiendo mucho es caminar rápido. Es fácil de hacer y bueno para la salud. Obtiene nuestro cuerpo, aliento, sangre y *qi* Moviente; y el movimiento, como sabemos, es clave. Cuando nuestras piernas se mueven, nuestra pelvis se abre, aumentando el flujo de sangre y *qi.* Además, caminar rápido mueve el diafragma y aumenta nuestra capacidad pulmonar, lo que nos permite respirar mejor. Caminar a paso ligero es la base de un suplemento *neidan* método llamado The Nature Energy Exchange Practice (*ziran huan qifa* 自然 換氣 法), comúnmente conocido como caminar taoísta (ver Capítulo 12).

Mi método favorito de entrenamiento básico son las artes marciales internas chinas. Independientemente de nuestra posición filosófica sobre la autodefensa, el tai chi, *xingyi quan, bagua zhang,* y *liuhebafa* todos funcionan muy bien para la formación básica. La desventaja es que cada uno requiere un compromiso de por vida para dominar, y las ganancias toman tiempo para manifestarse. Por otro lado, cada uno es profundo y profundo, y constituye un sistema de práctica completamente desarrollado en sí mismo. Como profesor, he descubierto que el mejor compromiso es seleccionar y emplear conjuntos de entrenamiento básicos de artes marciales específicos (*jibengong)* específicamente para el desarrollo de la base de un estudiante.

La cultura china también es rica en varios conjuntos de movimientos para optimizar la salud. Enfoques que incorporan *daoyin* 導引), qigong, o *neigong* Los elementos de entrenamiento son beneficiosos para aprender sobre la energía y conducirán hacia un fuerte *neidan* Fundación. Personalmente, prefiero una práctica que primero trabaje los tendones y los huesos (*xingjin bagu* 行 筋 拔 骨). Básico *qi* fluye a través de los tejidos del cuerpo. Trabajar el cuerpo asegura estos *qi* Los circuitos están debidamente conectados a tierra y aislados.

Trabajar la mente no es suficiente. También necesitamos una base física sólida para reponer *jing,* la energía conectada a nuestro cuerpo físico. Una falta de *jing* la energía está asociada con el agotamiento físico. Fuerte *jing,* por otro lado, no solo mejora su salud, sino que también purifica nuestra *shen.* De esta manera, mente, cuerpo, *jing, qi,* y *shen* están

todo conectado. Practicando *neidan* es difícil si no estamos bien; primero tenemos que curarnos. Desde otra perspectiva, de eso se trata la formación básica: sanación.



Canción **y hundimiento**

Un aspecto crucial del entrenamiento básico es aprender a relajarse y hundirse. *Canción* 鬆 significa liberar la tensión del cuerpo. Hundimiento *chen* 沉) es cuando la sensación de nuestro peso corporal se posa en el suelo. En orden

para hundirnos primero tenemos que *canción.*

Aprender a hundirse es fundamental para *neidan* práctica. Sin hundirnos, no podemos conectar a tierra *qi.* Si el *qi* no está correctamente conectado a tierra, pueden surgir problemas de nuestra práctica, especialmente cuando comenzamos a activar los centros de energía superior. Para sostener el *qi,* tenemos que hundirnos. Por el contrario, cuanto más nos hundimos, más naturalmente los centros de energía superior

abierto. Pero, ¿qué se está hundiendo?

Cuando aprendemos a *canción* y hundirse se siente como la carne de todo nuestro cuerpo se relaja y se asienta. Los huesos y la estructura del cuerpo no cambian mucho, pero todo lo demás se hunde. Todo el cuerpo se derrite a medida que desaparece toda la tensión, similar a un pollo bien cocido cuando la carne se desprende del hueso. En *neidan* En la práctica, sentiremos que el peso de nuestro cuerpo desciende sobre nuestros huesos de asiento. Inicialmente, la mayoría de las personas generalmente sentirán que esto está en los hombros o el pecho. Sin embargo, el hundimiento ocurre en todas partes. Incluso los globos oculares en sus cuencas pueden

lavabo. Siempre podemos aprender a hundirnos más.

Podemos aprender a hundirnos con el *neidan* métodos de respiración de poros y apriete el cuerpo, que se detallan en el Capítulo 6, Nueve técnicas básicas, pero el entrenamiento básico será de gran ayuda. Cuando miro a un estudiante para determinar su nivel de base física, busco principalmente su capacidad para hundirse. Curiosamente, la flexibilidad y la

La capacidad de hundirse no es la misma. La flexibilidad es buena. *Canción* y hundirse son mejores.

Fundación del edificio

Dado que la mayoría de la gente no es consciente de su *qi,* He descubierto, como maestra, que involucrar la mente y el cuerpo es la mejor manera de abordar el trabajo fundamental. Incluso si no somos practicantes, somos conscientes de nuestro cuerpo físico y mente conceptual. Éstos nos proporcionan un punto de partida. *Qi* es más sutil. Trabajar nuestro cuerpo y mente es nuestra manera de entrar, pero no es el juego final.

La práctica taoísta en su esencia se trata de *qi* - energía. Como se discutió en el capítulo anterior, este *qi* pueden clasificarse en tres subcategorías: los Tres Tesoros de *jing* esencia), *qi* energía), y *shen* espíritu), todos los cuales existen en un espectro de *qi* de pesado a ligero. Para *neidan* entrenamiento, más *jing, qi,* y *shen* hay en el cuerpo, mejor. Desde la perspectiva de *neidan* práctica, la formación básica se realiza para reponer los Tres Tesoros. Trabajar en nuestro cuerpo y mente sirve como una forma de reponer nuestro *jing, qi,* y *shen.* El aumento de la estabilidad mental devuelve y limpia nuestro *shen;* abrir y fortalecer nuestro cuerpo repone nuestro *jing.* Es un proceso cíclico: trabajar en *jing* y *shen* ambos pueden aumentar *qi,* y *qi* a su vez purifica *shen* y repone *jing.* Diferentes linajes de *neidan* realice este proceso de diferentes maneras. Algunos comienzan con el cuerpo para aumentar *jing,* algunos comienzan con la mente para volver y purificar el *shen.* El linaje de Wang Liping generalmente comienza con este último. La conclusión aquí es que una buena base requiere ambos.

El linaje Dragon Gate también contiene métodos preparatorios específicos para el entrenamiento de cimientos llamados cimientos de construcción (*zhuji* 築 基). Construir cimientos asegura que tengamos suficiente *jing* y *qi* para comenzar el trabajo alquímico. El linaje de Wang Liping generalmente inicia a los estudiantes

con sentarse en silencio para aquietar la mente y devolver el *shen.* Una vez el *shen* vuelve al interior del torso, *jing* y *qi* comenzará a reponerse. Para hacer esto, aplicamos los Métodos Yinxian (*Yinxianfa* 引 仙 法). Los métodos Yinxian son parte de la transmisión oral del linaje Dragon Gate y se utilizan para restaurar nuestro estado original de salud, reparar las fugas de energía y construir la base. Hay 12 métodos Yinxian y dentro de cada método hay numerosas técnicas. He seleccionado la más útil de estas técnicas para este libro (véase el capítulo 6). La aplicación de los métodos Yinxian nos ayuda a construir una base.

Construir cimientos no es algo que solo hacemos una vez en las primeras etapas de nuestra práctica. *Zhuji* es algo que aplicamos en cada sesión. En los primeros días de nuestra práctica, podemos usar métodos para construir cimientos exclusivamente, pero a lo largo de nuestra *neidan* práctica, confiamos constantemente en la construcción de cimientos. Usamos estos métodos en cada sesión para preparar el cuerpo. Por ejemplo, si quisiéramos refinar algo de hígado *jing* dentro *qi,* Comenzaríamos con la construcción de cimientos en el hígado para consolidar la *jing* antes de convertirlo. Existe la idea errónea de que las etapas de *neidan* la práctica se abordan de una manera estrictamente jerárquica. Aunque hay una trayectoria general en la práctica, siempre podemos volver a trabajar en etapas anteriores cuando sea necesario.

El éxito con la alquimia taoísta requiere una base. Aunque hay muchas razones por las que no obtenemos resultados con *neidan,* la más común es la falta de fundamento. Este capítulo proporciona una descripción general a gran escala de la práctica básica. Úselo. Si es nuevo en la práctica taoísta, deje que este capítulo le sirva como mapa de ruta de los primeros pasos de su viaje. Si es un practicante experimentado, utilícelo para identificar cualquier elemento que falte en su régimen de práctica. La formación básica es un proceso multidimensional continuo. Trate de no pensarlo demasiado. Solo entra y ponte en marcha. Si tienes la oportunidad de aprender la alquimia taoísta, aprovéchala, incluso si tu base no está donde debe estar. Como mínimo, se beneficiará de estar sentado en silencio. Por otro lado, si no puede encontrar un *neidan* maestro, póngase a trabajar en sus cimientos, aunque solo sea para una caminata diaria alrededor de la cuadra.

PARTE TRES

Práctica

5. QUIETUD

Antes de empezar *neidan* propiamente dicho, debemos trabajar con los Métodos Yinxian (*yinxian fa* 引 仙 法, ver apéndice 1). Realizados en meditación sentada, los métodos Yinxian forman un compendio esencial de técnicas utilizadas a lo largo del proceso alquímico. El primero de ellos, y también el más importante, es Reúna la mente y siéntese en silencio (*shouxin jingzuo* 收心 靜坐) —El arte de la quietud.

Durante milenios, la quietud ha sido un pilar del cultivo taoísta. No es diferente para *neidan;* la quietud es la base sobre la que descansa el proyecto alquímico. Es donde ocurre la magia. Sin quietud de mente y cuerpo, nuestra práctica no dará frutos. La quietud no es el objetivo final. Más bien, actúa como un punto de partida y una línea de base durante la vida de nuestra práctica.

La quietud, entonces, es donde comenzamos. En la tradición de la Puerta del Dragón, esto implica simplemente sentarse con las piernas cruzadas sin moverse, permanecer concentrado el mayor tiempo posible. Aunque el método es sencillo, la práctica no lo es. A la mente y al cuerpo les gusta moverse y mantenerlos en una sola posición durante largos períodos de tiempo requiere determinación y práctica: la mente se aburre y el cuerpo se vuelve dolorido y cansado. Ser capaz de aquietar la mente y el cuerpo es el primero de muchos desafíos en el camino de la alquimia taoísta. Esta barrera se conoce como la barrera de sentarse (*zuo guan* 坐 關). Este capítulo analiza los conceptos básicos de Gather the Mind and Sit Quietly y nos brinda algunas herramientas para superar este desafío.

Comencemos por enfocarnos en un solo aspecto de la quietud: la estabilidad de la mente. Nuestra mente está quieta cuando nuestra conciencia puede descansar sin ser molestada por

pensamientos aleatorios. Pensamientos aleatorios (*zanian* 雑念) incluir la voz interior y la constante charla en nuestra cabeza. Si ahora mismo estás pensando *¿Qué voz interior?* entonces ese pensamiento es la voz interior. A la mente le gusta moverse. Concentrarse en una cosa durante un período de tiempo no es fácil, pero eso es precisamente lo que queremos hacer con esta habilidad.

La forma más fácil de mantener la mente quieta es darle un objeto sobre el cual enfocarse. Como darle un hueso a un perro ruidoso, darle a la mente un enfoque la calma, al menos por un tiempo. El objeto puede ser casi cualquier cosa, incluidas sensaciones físicas, sensaciones energéticas o la respiración. Las instrucciones guiadas nos dirán dónde mantener nuestro enfoque. Si solo estamos sentados en silencio, entonces es mejor mantener nuestro enfoque dentro del cuerpo y observar. Cuanto más tiempo podamos gestionar esto, mejor.

La conciencia es una traducción del término *yiniano,* algo que usamos a lo largo del proceso alquímico. Aprender a usar correctamente *yiniano* nos ayuda enormemente a lidiar con pensamientos aleatorios y entrar en la quietud. En el primer nivel de *neidan,* nuestro objetivo es mantener nuestro *yiniano* dentro del cuerpo, y si no dentro del cuerpo al menos dentro de la sala en la que practicamos. Cuando pensamos en algo, nuestro *yiniano* va a esa cosa. Por ejemplo, si pensamos en nuestra sartén favorita, nuestro *yiniano* deja nuestro cuerpo y viaja hacia él. Esto es muy útil cuando estamos preparando el desayuno, pero no cuando estamos formando el elixir. Queremos mantener nuestro *yiniano* en, o al menos en, nuestro cuerpo físico.

Aquí hay una forma sencilla de enfocar su *yiniano* en tu cuerpo físico. Con los ojos cerrados y sin moverse, intente observar las sensaciones físicas de su cuerpo. Luego considere la siguiente pregunta: ¿cómo sabe que tiene un cuerpo? Pruébelo ahora mismo. La respuesta es que puedes sentir tu cuerpo. Eres consciente de las sensaciones táctiles de tu cuerpo. Utilice este campo táctil como su objeto de enfoque. Como dijo el inmortal Bruce Lee, "¡No pienses, siente!" No es necesario pensar en las sensaciones de su cuerpo; solo siéntelos. Trate de observar su cuerpo sin ceder a pensamientos aleatorios.

Instrucciones guiadas

Cierra los ojos suavemente
Concéntrese en el campo táctil de su cuerpo
Sin mirar ni moverse, pregúntese cómo sabe que tiene un cuerpo físico
Porque puedes sentirlo Observa cualquier
sensación que tengas Concéntrate en las
sensaciones de tu cuerpo
Ahora el objeto de tu atención son las sensaciones de tu cuerpo físico
Si su atención es desviada por pensamientos aleatorios, tráigala de regreso
Mantenga un flujo continuo de enfoque en el objeto
Vea cuánto tiempo puede mantener su conciencia en el cuerpo.

Otro aspecto de la práctica de la quietud es el cuerpo físico. Para cruzar la barrera de sentarse *zuoguan* 坐 關), el cuerpo debe estar quieto. Aprender a regular el cuerpo es vital para nuestro *neidan* capacitación. El segundo método de los métodos Yinxian es el cuerpo regulado (*tiaoshen* 調 身). Dentro de este método hay numerosas técnicas. Quizás lo más básico sea no moverse. Si el cuerpo se mueve, tu *yiniano* y *shen* dispersar. Esto nos lleva a la razón principal por la que trabajamos con la quietud en la alquimia taoísta: *shen.*

Ninguna charla sobre la meditación taoísta estaría completa sin una discusión sobre *shen.* Acallar la mente no es exclusivo de la práctica taoísta. Sigue siendo un elemento básico de muchos otros estilos de meditación. *Shen* por el contrario, sirve como una característica central de la alquimia taoísta, y trabajaremos con ella a lo largo de nuestra práctica.

Shen literalmente significa espíritu. Es una energía de alta frecuencia asociada con nuestra mente pero conectada con nuestro cuerpo físico. El desafío de trabajar con *shen* es la forma en que se dispersa fácilmente cuando es perturbado por un cuerpo o una mente agitados. Es por eso que primero traemos nuestro *shen* de regreso al cuerpo cuando se realiza un trabajo alquímico. *Shen* sigue *yiniano,* y manteniendo nuestro *yiniano* enfocados en el cuerpo, permitimos *shen* para volver y recoger dentro.

Conciencia e intención

Trabajamos constantemente con conciencia en *neidan* práctica, así que exploremos lo que ese término realmente significa desde una perspectiva taoísta. Los taoístas dedican mucho tiempo a investigar *qi* y conciencia, y han desarrollado un vocabulario detallado para estos conceptos. Por ahora, limitaremos nuestra discusión a una de las formas más básicas de conciencia: *yiniano,* una combinación de los aspectos interrelacionados *yi* y *nian.*

Yi es la intención. *Nian* es la conciencia.
Yi tiene movimiento y dirección. *Nian* es un campo pasivo.
Yi es *yang. Nian* es *yin.*

Yinian dirige gran parte de nuestra *neidan* práctica, especialmente en los niveles superiores. En primer lugar, podemos utilizarlo para dirigir nuestro *shen* y *qi. Yinian* está relacionado con *shen. Shen* es una sustancia, la *qi* asociado con la conciencia y la intención. La *neidan* los clásicos dicen que "cuando *yi* llega *shen* llega Cuándo *shen* llega *qi* llega ". Cuando escuchamos un sonido fuerte, nuestro *yi* viaja a ese sonido muy rápidamente. Una vez nuestro *yi* llega, nuestro *shen* comienza a acumularse alrededor del área donde ocurrió el sonido.

Prueba esto. Mire hacia arriba desde este libro hacia una pared lejana. Ahora, mientras mira a la pared, aplauda y observe lo que le sucede a su conciencia. Casi inmediatamente, *yi* llega al sonido de tus manos aplaudiendo. Después de unos momentos, *shen* comienza a reunirse en el mismo lugar. Puede probar esto con otros sonidos en su

ambiente. Los oídos se enfocan más rápido que los ojos, por lo que siempre oirá primero y luego verá. *Yi* está conectado con los oídos y *shen* con los ojos.

Tenga en cuenta que a medida que avanzamos con nuestro *neidan* práctica, los términos cambiarán y el significado de *yiniano* también cambiará. Pero más sobre eso en volúmenes futuros.

Posición para sentarse

La alquimia interna se practica mejor en una posición sentada con las piernas cruzadas. Dado que estaremos sentados durante largos períodos de tiempo, es importante que se siente cómoda y correctamente. A continuación, se ofrecen algunos consejos para mantener una posición sentada adecuada:

- Sientate en el piso. Los cojines o tapetes están bien para los estudiantes principiantes. Trate de abstenerse de usar una silla, a menos que tenga una afección médica o una lesión.
- Cruza las piernas de una de las cuatro formas siguientes (ver más abajo).
- Con los huesos del asiento firmemente plantados, ajuste el peso de su cuerpo para que todo caiga sobre los huesos del asiento.
- Mantenga su sacro erguido. Los principiantes tienden a inclinar la parte superior del sacro hacia atrás. Trate de mantenerlo perpendicular al piso. Esto puede llevar un tiempo para abrirse, así que trate de no forzarlo.
- Coloque las palmas de las manos boca abajo sobre las rodillas, con los dedos abiertos. Esta posición de la mano se llama forma de la mano pacífica (*pingan shi* 平安 式).
- Relaje sus hombros, brazos, codos, muñecas y manos. Mantenga
- una columna vertebral recta y centrada.
- Mantenga sus labios suavemente cerrados, sus dientes tocándose ligeramente y su lengua tocando su paladar superior.
- Doble suavemente la barbilla.
- Compruebe que su cabeza no esté inclinada hacia atrás.
- Relaje todo su cuerpo, asegurándose de que esté estable y cómodo.

Hay cuatro formas diferentes de cruzar las piernas cuando está sentado. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades.

Piernas abiertas

1. Piernas abiertas (*san pan* 散 盤). Se doblan las rodillas y se cruzan las piernas por delante del cuerpo. Esta posición se diferencia de la posición 2, piernas cruzadas, donde una pierna se coloca delante de la otra, en lugar de encima de ella. Esta es una postura bastante relajada y buena para sentadas largas. Se pueden colocar almohadas pequeñas debajo de las rodillas como apoyo.

Piernas cruzadas

2. Piernas cruzadas (*sartén ziran* 自然 盤). Se doblan las rodillas y se cruzan las piernas por delante del cuerpo. Los lados exteriores de los pies están en el suelo.

3. Enlace único (*dan pan* 單 盤, o medio loto). Se aprende mejor en persona con un maestro.
4. Doble enlace (*sartén shuang* 雙盤, o loto completo). Se aprende mejor en persona con un maestro.

No es necesario concentrarse en su postura durante toda una sesión. Más bien, configúrelo al comienzo de la sesión y vuelva a enfocar al final. Trate de mantener su postura durante toda la sesión, pero también trate de no concentrarse demasiado en ella. Como dice Wang Liping, no hay necesidad de sentarse formal y apropiado, así que trate de mantenerlo natural.

Desafortunadamente, Wang Liping no admite sentarse en una silla. Me doy cuenta de que es difícil para algunos estudiantes sentarse con las piernas cruzadas. Sin emabargo, *neidan* es una práctica incorporada y la posición del cuerpo físico sí importa. Cruzar las piernas cuando estamos sentados ayuda a estructurar adecuadamente el cuerpo: el cuenco pélvico se abre, las puertas energéticas inferiores se sellan y la columna vertebral se extiende hacia arriba. Aunque algunos de mis alumnos

Inicialmente he usado sillas, siempre los he alentado a trabajar hacia una posición sentada con las piernas cruzadas. El estiramiento es un buen lugar para comenzar, pero incluso algo tan prosaico como caminar puede marcar una gran diferencia. Mi experiencia es que nuestra salud y longevidad en general están estrechamente ligadas a la flexibilidad y apertura de nuestras caderas y piernas. Si los tendones que corren a través del cuenco pélvico se tensan, la circulación interna de sangre y *qi* está severamente obstaculizado. Depende de nosotros averiguar cómo mantener abierta esta área.

La quietud es importante. Es el punto de partida de la alquimia taoísta y lo usamos constantemente durante todo el proceso alquímico. La quietud es también el método culminante de nuestro trabajo alquímico. Una vez que hemos seguido las instrucciones para formar un Elixir o Embrión, volvemos a sentarnos en quietud, dejándolo cristalizar y madurar. A esto lo llamamos baño y limpieza (*muyu* 沐浴). Nutre la mente del corazón para bañarse y limpiarse (*yangxin muyu* 養心沐浴) es el duodécimo y último de los métodos Yinxian.[1]

En Dragon Gate *neidan,* empleamos la quietud en cada sesión. Como veremos en el capítulo 7, una *neidan* la sesión se divide en dos partes. En la primera parte de una sesión, aplicamos activamente métodos y técnicas. En la segunda parte, nos sentamos en silencio y permitimos que se desarrolle el proceso alquímico. Debido a que no podemos pensar en nuestro camino a través del proceso, la quietud ayuda a eludir las limitaciones cognitivas de nuestra mente conceptual.

El baño y la limpieza también ayudan con la trayectoria general del proceso alquímico. Hay un dicho que dice que trabajamos en la práctica de los tres inmortales (*sanxian gong* 三仙 功, el cuerpo principal del trabajo alquímico) durante nueve años. En el décimo año, nos bañamos y nos limpiamos, simplemente nos sentamos en silencio y permitimos que nuestros esfuerzos den fruto. Quizás la mejor manera de concluir este capítulo es invocar a Wang Liping. Una vez dijo, "el secreto de Dragon Gate *neidan* es comprender cómo usar la quietud y cómo bañarse y limpiarse ".

6. NUEVE TÉCNICAS BÁSICAS

Para comprender el taoísmo, debemos experimentarlo. Para ganar experiencia, practicamos. Para practicar, debemos utilizar métodos y técnicas. El pensamiento puede ayudarnos a orientarnos hacia estas empresas, pero para encontrar conocimiento en el cuerpo, necesitamos ir más allá de nuestro intelecto.

Este capítulo presenta nueve técnicas básicas que pueden ayudarnos a trabajar con la mente y el cuerpo y apoyarnos en nuestro trabajo alquímico. Seleccioné las técnicas de una colección más grande de métodos y técnicas conocidas como Métodos Yinxian. Junto con la Práctica de los Tres Inmortales y la Práctica del Ojo Celestial, los Métodos Yinxian forman el núcleo del sistema de transformación espiritual de la Puerta del Dragón de Wang Liping (ver Apéndice 1). Aunque estas técnicas apoyan a los estudiantes principiantes, también pueden impulsar la práctica de los estudiantes avanzados. La formación es circular. Siempre podemos repasar los conceptos básicos, incluso si hemos estado practicando *neidan* durante años.

Las nueve técnicas

1. Visión interior (exploración corporal)
2. Respiración natural
3. Respiración por la nariz
4. Respiración de poros
5. Apretar el cuerpo
6. Audición interior (corazón)

7. Abdominal inferior (*Xiaofu)* Respiración
8. Respiración interior
9. Campo inferior (*Xiatian)* Respiración

Las Nueve Técnicas se aprenden mejor una por una. Comience con la primera técnica y avance secuencialmente en la lista. Cuando impartía clases semanales, les enseñaba a mis alumnos una técnica cada semana o dos, pero esto no es necesario. Simplemente podemos trabajar a nuestro propio ritmo para desarrollar Las Nueve Técnicas. Si bien las técnicas se pueden emplear por separado, a menudo se usan juntas. Por ejemplo, cuando practicamos la respiración por los poros, primero podemos usar la respiración por la nariz o la respiración natural para dirigir los poros del cuerpo.

Estas técnicas se practican generalmente en una sesión de meditación. Cruzamos las piernas, cerramos los ojos y seguimos las instrucciones guiadas del maestro. Si está siguiendo este libro, comience por memorizar las instrucciones. Aunque estas técnicas se aplican con mayor frecuencia en una posición sentada, también puede optar por practicarlas de pie, acostado o caminando. Una vez que se sienta cómodo con ellos, puede descubrir que puede practicarlos en cualquier lugar y en cualquier momento. La respiración natural, la respiración por la nariz e incluso la respiración por los poros se pueden realizar mientras espera el autobús, se sienta en un escritorio o se toma un breve respiro de las distintas pantallas de su vida.

Cómo utilizar las instrucciones guiadas

La mayoría de las técnicas incluyen una breve introducción e instrucciones guiadas (*daoyin ci* 導引 詞). Las instrucciones guiadas, que nos han sido transmitidas durante muchas generaciones, eran instrucciones secretas que forman la mayor parte de la transmisión oral del Linaje de la Puerta del Dragón. Estas instrucciones nos dicen cómo realizar la técnica. Aquí hay una forma de aplicarlos a su práctica:

1. Léelos.
2. Memorícelos.
3. Practíquelos, siguiendo las palabras en su cabeza.

4. Encarnelos, trascendiendo las palabras memorizadas y permitiendo que las sesiones sigan su propio flujo.

En otras palabras, guíese con las palabras memorizadas hasta que su cuerpo sepa automáticamente qué hacer, momento en el que puede pasar por alto las palabras.

Inicialmente, las sesiones son bastante estructuradas y repetitivas. Las instrucciones se repiten para permitirle conectar las técnicas a su cuerpo. Una vez que los haya encarnado, las sesiones pueden comenzar a desarrollarse por sí mismas. Primero, sin embargo, enfóquese en la estructura.

1. Visión interior: exploración corporal

Pasamos gran parte de nuestra vida diaria enfocados hacia afuera. Nuestros sentidos están dispuestos para obtener información de nuestro entorno y nos mantienen seguros, lo que nos permite funcionar en el mundo normal. Al practicar, giramos nuestros sentidos y nos enfocamos en el cuerpo. El cuerpo físico es la base de la práctica taoísta y la base de nuestro yo en este mundo. La Visión Interior es un medio útil para reorientarnos hacia nuestro cuerpo físico.

Practicamos la Visión Interior simplemente mirando dentro de nuestro cuerpo. A pesar de la simplicidad del método, es una de las herramientas más importantes que podemos utilizar en el proceso alquímico. Hay cuatro tipos de visión: Ver de lejos (*yuan shi* 遠視); Dar la vuelta a la observación (*fan guan* 反觀); Visión interior (*nei shi* 內 視); y observación interior (*nei guan* 內 觀). La clave para utilizar correctamente la Visión interior es comprender la visualización (consulte el texto en recuadro en la página 53: *Visualización).* Las instrucciones nos dicen que demos la vuelta a nuestra observación y miremos hacia adentro. En lugar de simplemente concentrarse en usted mismo, le animo a que se acerque literalmente a las instrucciones. Algo sucede cuando cerramos los ojos y movemos los globos oculares para enfocarnos en el interior, aunque nuestros ojos no puedan ver el interior de nuestro cuerpo. Al tratar de mirar hacia adentro, abrimos un espacio para que surja la información.

Para usar la Visión Interior, necesitaremos algo para mirar, y en este caso, el objeto de nuestro enfoque es el cuerpo. Aunque los taoístas

Reconocer los diferentes tipos de cuerpos que componen el yo, este libro trabajará principalmente con el cuerpo físico dividido en interior y exterior. Al escanear el interior, generalmente nos enfocamos en la cavidad interna de la cabeza, el cuello y el torso. Al escanear el exterior, comenzamos desde la piel de la cabeza, el pecho, el abdomen y cuatro extremidades, y luego trabajamos hacia adentro hasta la carne y los huesos. El cuerpo físico externo es el lugar más fácil para comenzar.

La primera etapa de esta técnica es tan simple que es fácil pasarla por alto. Simplemente cierra los ojos y mira. Eso es todo. Mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades. Si es nuevo en esta práctica, no dude en usar un poco de imaginación. Imagine su forma externa en detalle (cuanto más clara, mejor). Quieres crear una imagen bien definida de tu cuerpo físico en tu mente. Esto requiere que concentre su *yiniano.* Trae tu *yiniano* regrese de donde sea que fue y póngalo en su cuerpo. Si surge algún pensamiento al azar, solo traiga su
yiniano de vuelta a tu cuerpo. Concéntrate en el cuerpo. Piense en el cuerpo. Imagina tu forma física exterior.

Al hacer esto, traes tu *yiniano* y *shen* de vuelta a tu cuerpo. Esto no solo calma tu mente proporcionándote un objeto de enfoque, sino que también te pone en contacto con tu cuerpo, devolviéndote a tu cuerpo y haciéndote más feliz y saludable. También es una técnica fundamental para posteriores *neidan* práctica.

Instrucciones guiadas:

Mire hacia adentro, con los ojos cerrados, mire la cabeza, el pecho, el abdomen y las cuatro extremidades.

Mira la forma de tu forma externa
Véalo con claridad y en detalle; Si no puedes ver, imagina
Trae tu *yiniano* y *shen* volver a su cuerpo físico Deje que su
cuerpo esté relajado, estable y quieto

Ahora que tu *yiniano* está de vuelta en tu cuerpo,
veamos el cuerpo en detalle

Empiece por la parte superior de la cabeza.

Desde la parte superior de la cabeza, desciende
lentamente siguiendo las instrucciones.
Fuerte conciencia, cuerpo relajado

Vea claramente en detalle el frente, la espalda, la izquierda y la
derecha Las características externas completas del cuerpo
comenzando con la parte superior de la cabeza
Ahora baje al nivel de la frente hasta el nivel
de los ojos.
hasta el nivel de la nariz
hasta el nivel de la boca
hasta el nivel del cuello

Los hombros y la parte superior del pecho Los
hombros y la parte inferior del pecho La parte
superior del abdomen
El ombligo
La parte inferior del abdomen y las caderas.
Los muslos, la parte inferior de las piernas, los pies.
Los brazos, codos, muñecas, manos y dedos.

Ver el cuerpo con claridad y en detalle Observe
la forma, el color y el brillo Observe si algunas
áreas están claras o descoloridas
Recuerda estos detalles y ponlos en tu corazón
Ahora estás regulando el cuerpo
Deja que el cuerpo esté relajado, estable y quieto.

Permanece sentado en silencio todo el tiempo que quieras

Visualización

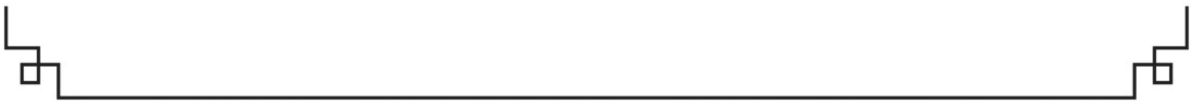
La visualización intencional no es una característica común del linaje de Wang Liping. Cuando se usa, hay que tener en cuenta una distinción. Hay dos tipos de visualización: intencional y no intencional. Nosotros llamamos visualización intencional cuando intentamos conscientemente imaginar algo y no intencional cuando las imágenes aparecen espontáneamente.

Los sueños son un ejemplo del segundo tipo de visualización. La visualización involuntaria es la mejor. Es relativamente pasivo: abrimos un espacio y esperamos que surja una imagen. La visualización intencional puede ser útil a veces, pero es bueno tener claro con nosotros mismos que es solo imaginación. De lo contrario, podemos caer en ilusiones sobre nuestra práctica.

Cuando practique por primera vez la Visión Interior, está bien utilizar la visualización intencional. Solo tenga en cuenta que está usando la imaginación para visualizar intencionalmente. También esté atento a las imágenes que se le ocurran. Aunque visualice intencionalmente el cuerpo físico, las imágenes que aparecen no serán completamente conscientes. En algún momento, la mente inconsciente comenzará a completar los detalles. Dejar que esto suceder.

Es mejor permitir que la imagen completa aparezca sin pensamiento consciente. Esto luego se convierte en visualización involuntaria. Cuando esto sucede, preste atención a detalles como la forma, el color y el brillo, y observe cualquier espacio u omisión. Observe también cómo cambia la imagen, no solo en esa sesión en particular, sino a lo largo de los días. e incluso años.

A veces, la línea entre la visualización intencional y no intencional puede ser borrosa. Pero con la práctica se vuelve más fácil de decir la diferencia.



Mini práctica

Cierra los ojos y piensa en tu cocina. Tome nota de cualquier imagen que aparezca, pero no intente completar los detalles todavía. Simplemente preste atención a lo que se le ocurra. El entendimiento moderno dicta que estamos accediendo a nuestra memoria. La perspectiva taoísta reconoce la memoria, pero también considera el proceso de ver nuestra cocina de manera diferente. Cuando pensamos en un lugar, una parte de nuestro *shen*
realmente viaja allí. Además, la imagen que aparece no es aleatoria, por lo que es fundamental anotar los detalles. Mirar nuestro cuerpo es lo mismo que mirar nuestra cocina.

2. Respiración natural

Regular nuestra respiración es otro componente vital de Dragon Gate *neidan.* Las técnicas contenidas en este método son innumerables. Empezaremos con la respiración natural (*ziran huxi* 自然 呼吸), también llamada respiración normal (*ventilador xi* 凡 息).

Hay dos tipos de respiración natural: involuntaria e intencional (también llamada *youwei* y *wuwei* respiración). La respiración natural involuntaria ocurre cuando respiramos sin pensar en ello. Solo pasa. La respiración natural intencional ocurre cuando comenzamos a ajustar nuestra respiración, quizás haciéndola más fina, más suave, más lenta o más profunda. Tenga en cuenta que la respiración no tiene un punto focal, propósito o patrón. Por ejemplo, no nos estamos enfocando específicamente en nuestra nariz o pulmones. Simplemente estamos poniendo nuestra conciencia en nuestra respiración y la regulamos. Esta es la respiración natural intencional.

La forma más común de regular la respiración natural intencional en *neidan* es respirar bien, uniforme y largo. Esta es una buena base para nuestra respiración antes de emprender algo complicado. Echemos un vistazo a las tres instrucciones una a la vez.

Respira bien

Respirar bien *xi* 細) es respirar de forma controlada y sutil. La respiración fina no es áspera ni contundente, sino completamente silenciosa. Si puede escuchar su respiración, entonces no está bien. El mas presente

y concentrado estás en tu respiración, más fina se vuelve tu respiración.

Respira incluso

Para respirar incluso *jun* 均) es respirar de manera suave, estable y constante. Incluso la respiración no se acelera ni se ralentiza. Es continuo. Inicialmente, puede ser útil hacer que la inhalación y la exhalación sean circulares, con el objetivo de lograr una transición suave entre inhalar y exhalar, y exhalar e inhalar.

Respira largo

Respirar largo *chang* 長) es ralentizar la respiración, ampliando la duración de la inhalación y la exhalación. Cada respiración no solo debe ser lo más larga posible, sino también lo más relajada y fácil posible. Si siente que se está poniendo tenso o jadeando por aire, está disminuyendo demasiado la respiración. Extender la respiración requiere tiempo y práctica.

Una nota sobre la respiración taoísta: el pecho debe estar relajado. Generalmente, la respiración abdominal es la mejor. Esto significa que el abdomen se mueve, no el pecho.

Instrucciones guiadas

> Poner lentamente *yiniano* en tu respiración
> Ahora regula intencionalmente tu respiración Primero haz que la inhalación y la exhalación sean uniformes Inhala y exhala uniformemente
>
> Ahora regula la respiración para estar bien
> Respirar bien significa que la respiración es suave y delicada.La respiración no es áspera ni pesada.
>
> Para respirar bien debes concentrarte completamente en tu respiración

Sigue el aire dentro y fuera de tu cuerpo
No cambie la respiración más que para hacerlo bien
Para respirar bien, necesita control y conciencia
La respiración fina es una respiración silenciosa; aunque estés respirando no puedes oír tu respiración

Respira bien
Regula tu respiración para estar bien
Observe el aire que entra y sale de su cuerpo
Concéntrese en su respiración
Haz que la respiración sea suave y
delicadaAhora estás respirando bien

Ahora, regula tu respiración para que esté bien y también incluso
Respirar significa que la respiración es suave y constante. La respiración no aumenta ni disminuye; permanece igual

Para respirar uniformemente, debes concentrarte en el ciclo completo de tu respiración.
Siga la respiración a medida que cambia de inhalar a exhalar y exhalar a inhalar
Haz circular la respiración
No hay huecos
La respiración es uniforme y suave

Respira incluso
Regular la respiración para que sea uniforme
Observe el ciclo de su respiración Manténgase
enfocado en su respiración Respire
uniformemente
Ahora estás respirando bien e incluso

Ahora regule la respiración para que sea fina, uniforme y también prolongada Respirar prolongadamente significa que ralentiza la respiración La respiración no es corta ni apresurada

Para respirar mucho, debes mantenerte muy
concentrado. Seguir el ciclo completo de tu
respiración. Disminuir la respiración.
El cuerpo debe permanecer relajado
Reduzca suavemente la respiración
Ahora estás respirando bien, uniforme y largo

Regular la respiración natural
Respire fino, uniforme y prolongado
Inhale y exhale uniformemente

Ahora regula la respiración para que sea muy uniforme Olvida
lentamente tu respiración, vuelve a la respiración normal

Permanece sentado en silencio todo el tiempo que quieras

3. Respiración por la nariz

La alquimia taoísta utiliza una variedad de técnicas de respiración. Podría ser útil notar que en realidad no estamos cambiando la forma en que respiramos físicamente. Para la gran mayoría de estas técnicas, el aire todavía entra por nuestra nariz, baja por nuestra garganta y llena nuestros pulmones. Lo que los distingue es el objeto de nuestro enfoque.

Al realizar la respiración nasal, enfoque nuestro *yiniano* en la nariz. Aunque el aire todavía entra en nuestros pulmones normalmente, dirija nuestra atención al aire que entra y sale de nuestra nariz, regulando la respiración nasal suave. Manténgase enfocado en la nariz. Si surge algún pensamiento al azar, simplemente traiga nuestro *yiniano* de vuelta a nuestra nariz. También puede ser útil visualizar la nariz. Con los ojos cerrados miramos hacia adentro. Piense en nuestra nariz de forma clara y detallada. No existe nada más en el mundo que la respiración que entra y sale por la nariz.

Hay tres partes en las que podemos enfocarnos mientras respiramos por la nariz: la punta de la nariz, las aberturas de las fosas nasales y las dos fosas nasales mismas. Tú eliges qué parte funciona mejor para ti. Como tu

Progreso, *neidan* la práctica se vuelve más específica, así que manténgala simple por ahora.

Primero, trabajaremos en la respiración suave por la nariz (*wenxi* 溫 息, literalmente aliento cálido). Esto se asemeja a la respiración natural, pero con una instrucción adicional para respirar suavemente: suave y ligero. Respire fino, suave y prolongado. No debe escuchar el aire que entra y sale. Regule su respiración para que sea silenciosa.

Instrucciones guiadas

Enfocar *yiniano* en su nariz Mire hacia adentro, mire su nariz Regule la respiración suave por la nariz Respire fina, suave y prolongada Inhale y exhale de manera uniforme

Ahora estás respirando con la nariz. Si tienes algún pensamiento aleatorio, trae *yiniano* de vuelta a tu nariz
Deje que la respiración nasal disperse cualquier pensamiento aleatorio en su mente o pensamientos aleatorios en su cuerpo Esta respiración es silenciosa
Aunque esté respirando, no puede oír su respiración.
Mantenga la frente relajada y abierta

Regular la respiración suave por la nariz
Respire fina, suave y prolongada Inhale y exhale de manera uniforme
Haz esto todo el tiempo que quieras

Sellando las siete aberturas superiores

Aquí hay una sub-técnica para usar con la respiración nasal. Una vez que domines la respiración por la nariz, puedes intentarlo.

Alternativamente, siéntase libre de omitirlo por ahora y pasar directamente a Pore Breathing.

Si bien cada una de las nueve técnicas pueden ser prácticas poderosas por derecho propio, se utilizan para hacer las cosas dentro del contexto más amplio de la alquimia taoísta. Antes de que podamos entrar en el torso y comenzar el proceso alquímico, necesitamos cerrar las diversas aberturas y puertas energéticas. A menudo usamos la respiración nasal para sellar los órganos de los sentidos en nuestra cabeza (*mingqiao* 明 竅). Los órganos de los sentidos se conocen como las Siete Aberturas Superiores: dos ojos, dos oídos, dos fosas nasales y una boca. Son aberturas desde el interior hacia el exterior del cuerpo que se utilizan para sentir el mundo. *Neidan* funciona mejor cuando las aberturas están cerradas, lo que nos permite mantener nuestros sentidos y, por lo tanto, nuestra *yiniano*
dentro de nuestro cuerpo. A esto le llamamos poner la tapa al caldero.

Para sellar las aberturas superiores, enfoque algunos *yiniano* sobre ellos mientras respiran por la nariz y déjeles respirar con la nariz. Cuando el aire entra por la nariz, los ojos, los oídos, la nariz y la boca se contraen ligeramente hacia adentro. Cuando el aire sale por la nariz, las aberturas se liberan suavemente. Cuando esté funcionando, sentirá una sensación cálida, difusa o completa sobre los órganos de los sentidos. Esto es *qi* sellar las aberturas. Este ejercicio funciona aún mejor si incluye la respiración por los poros, que se analizará a continuación.

Instrucciones guiadas

Enfocar *yiniano* en la nariz
Regular la respiración nasal
Respire ligero, suave y prolongado Inhale
y exhale de manera uniforme
Dé la vuelta a la observación y mire hacia adentro, mire su nariz
Regule la respiración nasal
La nariz es el punto central de la cabeza.
Mientras regula la respiración nasal, piense en ojos,
nariz, boca, oídos
Las siete aberturas superiores

Compruebe que las siete aberturas estén correctamente selladas Los
ojos no deben mirar hacia afuera
Los oídos no deben escuchar
La nariz no debe oler La boca
debe estar cerrada
Las siete aberturas están selladas

4. Respiración de poros

Aquí es donde la práctica comienza a ponerse interesante. Respiración de poros *respiración* con los poros de nuestra piel, es posiblemente la técnica fundamental más útil que enseña Wang Liping. Lo usamos mucho, especialmente en los primeros días de nuestra *neidan* capacitación. Esta técnica es un poco más compleja de lo que hemos trabajado hasta ahora, así que tomemos nuestro tiempo y descomprimámosla adecuadamente.

Antes de que se pueda realizar el trabajo alquímico, necesitamos estabilizar el horno (*anlu* 安 爐). En la fase uno de *neidan* práctica, el horno es el cuerpo físico. La respiración de poros sella enérgicamente el cuerpo (*xiu bulou* 修補 漏) y construye cimientos *zhuji* 築 基). La respiración de poros también comienza a trabajar con *yin* y *yang* energía, y es la primera *kan* y *li*
práctica que hacemos en la alquimia de Dragon Gate (ver Capítulo 9).

Los taoístas ven los poros corporales como el límite entre el universo humano y el espacio exterior. En los viejos tiempos, la respiración de poros se llamaba Respiración del Universo Personal (*zishen yuzhou huxi* 自身 宇宙 呼 吸). Durante la mayor parte *neidan* sesiones, necesitamos configurar el universo humano, designando de hecho un espacio interior y otro exterior. La respiración de poros ayuda con este proceso. Aunque en realidad no entra ni sale aire de los poros de nuestro cuerpo, algo está sucediendo. La técnica nos permite enfocarnos claramente en nuestro cuerpo físico. Cuando practicamos el escaneo corporal, construimos una imagen de nuestra forma física externa. Ahora sentimos el cuerpo, lo que le permite contraerse y expandirse sutilmente con la respiración. Esto no solo se siente muy bien, sino que también nos permite comenzar a mover y trabajar todo el cuerpo.

La respiración de poros es una técnica fundamental para *neidan.* Practícalo a menudo. Se necesita tiempo para averiguarlo, así que tenga paciencia, pero tenga en cuenta que

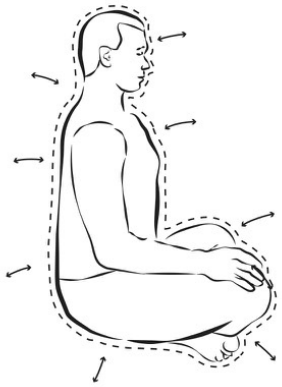
no es necesario dominarlo antes de pasar a otras técnicas.

Instrucciones guiadas

Mire hacia adentro, mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades
Mira tu forma externa Trae lentamente *yiniano* de
vuelta a los poros de tu cuerpo
Tenemos 84.000 poros corporales, la frontera del universo humano.

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se
expanden Repite este proceso 24 veces

Volver a la respiración natural
Permanece sentado en silencio todo el tiempo que quieras



Respiración de poros

Hay diferentes dimensiones o aspectos de la respiración porosa. Empiece por los dos primeros. Cuando se sienta cómodo con la práctica, comience a agregar otros aspectos. No es necesario centrarse en todos los aspectos al mismo tiempo.

Cinco aspectos de la respiración por los poros:

1. Enfoque: concentre su *yiniano* en los poros de tu cuerpo
2. Respiración: inhale, contraiga los poros del cuerpo hacia adentro; exhalar, expandir los poros del cuerpo hacia afuera
3. Mover: deja que tu cuerpo se mueva sutilmente con tu respiración.
4. Succión: fomente una sutil sensación de succión y liberación.
5. División: intención en los poros, conciencia en el espacio alrededor del cuerpo, punto de anclaje en el cuerpo

1. Enfoque

Antes de comenzar a respirar por los poros, concentre *yiniano* en todos los poros de su cuerpo. El escaneo corporal funciona bien para esto. Recuerde, las diversas técnicas de respiración difieren principalmente en términos de dónde coloca su *yiniano.* Los alambiques de aire entran por la nariz hasta los pulmones, pero para la respiración por los poros del cuerpo, la atención se centra en la piel y la forma externa.

2. Respira

Para hacer la respiración porosa, contraiga y expanda los poros de su cuerpo con su respiración.

Instrucciones guiadas

Inhala, contrae los poros del cuerpo hacia adentro
Exhala, expande los poros del cuerpo hacia afuera

Por supuesto, no mueves literalmente todos y cada uno de los poros del cuerpo. En cambio, sienta que toda la superficie de su piel se contrae hacia adentro y se expande hacia afuera.

Cuando comienza a respirar por los poros, es más fácil conducirlo con respiración nasal o respiración natural. Por ejemplo, puede comenzar con la respiración nasal y luego usar la respiración nasal para dirigir los poros del cuerpo.

respiración. Tendrá que dividir su conciencia, concentrándose un poco en el aire que entra y sale de su nariz y el resto en los poros de su cuerpo. Empiece a inhalar con la nariz. Luego, concéntrese rápidamente en succionar con los poros de su cuerpo, de modo que inhale con los poros de su cuerpo una fracción de segundo después de inhalar con la nariz.

Es posible que haya notado que este tipo de respiración se basa en algo llamado respiración inversa: cuando inhalamos nos contraemos, cuando exhalamos nos expandimos (ver el recuadro de texto de este capítulo: *Respiración inversa).*

3. Mover

Permita que el cuerpo se mueva sutilmente con su respiración. Su cuerpo apretará un poco al inhalar y se relajará al exhalar.

4. Chupar

La respiración por los poros corporales suele ir acompañada de una sutil sensación de succión y liberación. Puede sentir como si los poros de su cuerpo estuvieran succionando algo cuando inhala y lo liberan cuando exhala. Este algo es *qi* —Qi Original Pre-Heaven (*xiantian yuanqi* 先天 元氣) del entorno natural, para ser precisos. A medida que se desarrolla la respiración por los poros, es posible que descubra que puede llevar *qi* más profundo dentro de su cuerpo en la inhalación y expandirlo más fuera de su cuerpo en la exhalación.

5. Dividir

Otro aspecto más avanzado de la respiración porosa es aprender a dividir tu *yiniano* intención / conciencia). Concéntrese en los poros que se mueven hacia adentro y hacia afuera con su respiración, mientras permanece consciente del espacio alrededor de su cuerpo y, finalmente, ancla su conciencia dentro de la cavidad abdominal inferior. Terrible *yiniano* no es fácil, pero con un poco de práctica, funciona de maravilla para nuestros *neidan* práctica.

Para revisar, *Yinian* significa conciencia e intención juntas. *Yi* es la intención. *Yi* tiene dirección y movimiento, y es el *yang* aspecto de *yiniano. Nian* es un campo pasivo de conciencia, y es el *yin* aspecto de

yiniano. Poner *yi* en los poros, donde ocurre el movimiento, *nian* fuera del cuerpo, y el punto de anclaje dentro de la cavidad abdominal inferior (*xiaofu).* También puede utilizar su *xiatiano* como punto de anclaje si es posible. Dividiendo tu *yiniano,* aprenderás a moverte *qi* más poderosamente dentro y fuera de su cuerpo.

Instrucciones guiadas

Aspirar, *qi* de todas las direcciones comprimir en los poros de todo el cuerpo, y en *xiaofu / xiatian*
Exhalar, *qi* de *xiaofu / xiatian* libera a través de los poros del cuerpo en el entorno

Respiración inversa

Nuestro cuerpo se mueve cuando respiramos. Ésta es una maniobra compleja; implica contraer nuestro diafragma, lo que estimula todo tipo de movimiento interno. Cuando comenzamos a regular intencionalmente nuestra respiración, a menudo aprendemos a expandir nuestro abdomen y cavidad abdominal. Esto funciona bien para relajar el cuerpo y sacar nuestra conciencia de nuestras cabezas. También podemos revertir esta forma de respirar. La respiración inversa contrae nuestro vientre al inhalar y se expande al exhalar. Este tipo de respiración se usa a menudo en la práctica taoísta para lograr ciertos resultados. No lo hacemos todo el tiempo, pero en ciertas veces es útil. La respiración de poros es uno de esos momentos.

5. El apretón corporal

El apretón del cuerpo, que nos enseña a contraer y expandir el cuerpo con la respiración, es en cierto modo una continuación de la respiración por los poros. Una manera fácil de comenzar es combinarlo con la respiración porosa intercalando un apretón corporal cada cuatro o cinco respiraciones. También podemos practicarlo como un ejercicio independiente, pero sugiero no hacerlo más de veinticuatro veces, a menos que sea de la variedad suave y sutil.

Hay una serie de aplicaciones para apretar el cuerpo. La práctica relaja y libera la tensión del cuerpo. Crea espacio en el interior. También nos ayuda a llevar nuestro *yiniano* y *shen* en nuestro cuerpo. Quizás lo más útil es que llena y distribuye suavemente nuestra *jing* y *qi*
dentro de nuestro cuerpo. Cuando hacemos bien esta práctica, el interior de nuestro torso se siente lleno y vivo.

Instrucciones guiadas:

Inhala, contrae todo el cuerpo
Exhale, todo el cuerpo se relaja, el cuerpo se hunde
Repetir

El apretón del cuerpo no es un movimiento sutil. Cuando te contraes, tu cuerpo físico se mueve. Siempre termine con una exhalación, permitiendo que todo su cuerpo se suelte y se relaje hacia abajo, hundiéndose en los huesos del asiento. Cuando esto funcione, sentirá un sutil ascenso y caída. Contraerse y elevarse con la inhalación; expandirse y hundirse con la exhalación.

Algunos aspectos de la compresión corporal se enumeran a continuación. Empiece por el primero. Una vez que se sienta cómodo, agregue otro aspecto. No es necesario centrarse en todos los aspectos en la misma sesión.

Aspectos:

1. Contraiga todo su cuerpo hacia adentro al inhalar; expanda todo su cuerpo hacia afuera al exhalar.

2. Relaje todo su cuerpo, hundiéndose mientras exhala.
3. Explore la gama completa de contracción y expansión.
4. Sea amable; Aprieta tu cuerpo sutilmente cuando te contraigas.
5. Cuando inhale, permita que su cuerpo se eleve ligeramente. Cuando exhale, deje que su cuerpo se hunda un poco. Mantenga la columna recta.
6. Cuando inhale, permita que la parte superior de los huesos del muslo se contraiga hacia la pelvis. Cuando exhale, relájese.

Juega con él. Si se siente tenso, ansioso o inquieto mientras realiza este ejercicio, intente abordarlo de una manera más relajada.

6. Audición interior

La práctica taoísta incluye cuatro tipos principales de audición: Audición lejana (*yuan ting* 遠 聽), Audición cercana (*jin ting* 近 聽), Audiencia de retorno (*fan ting* 反 聽), y audición interna (*nei ting* 內 聽). Por ahora, nos centraremos en la audición interior, la habilidad hermana de la visión interior. En *neidan* práctica, los dos a menudo se usan juntos. El oído interno nos da otro medio de acceso al cuerpo físico. Escuchamos y observamos dentro.

Inner Hearing es más que un término poético para enfocarse dentro del cuerpo. Al igual que con la Visión Interior, recomiendo abordar esta técnica literalmente. Mi propia epifanía llegó al darme cuenta de que el sonido, el movimiento y el sentimiento se interconectan. Cuando escuchamos, el cerebro da sentido a las vibraciones que golpean nuestro oído interno. De manera similar, cuando escuchamos dentro del cuerpo, nos sintonizamos con su movimiento interno. Los taoístas dicen que donde hay movimiento, hay sonido. La técnica de la audición interior es un proceso de sentir el movimiento de nuestro paisaje interior.

Hay muchas cosas que podemos escuchar dentro del cuerpo. Durante el proceso alquímico, se nos pedirá que escuchemos áreas, órganos o fenómenos energéticos específicos. Los diferentes sonidos tienen un volumen diferente. Hay tres niveles principales de ruido dentro de nuestro cuerpo. Los pulmones y el sistema respiratorio son los más ruidosos. El corazón

y el sistema circulatorio son más tranquilos. El sonido del sistema energético de nuestro cuerpo sutil es el más silencioso. Podemos usar Inner Hearing para escuchar todos estos.

Para practicar esta habilidad, recomiendo comenzar con el corazón. El sonido de nuestra respiración es demasiado fácil; encontrar nuestro latido es más complicado. Nuestra capacidad para escuchar los latidos de nuestro corazón indica nuestra profundidad de quietud. Escuchar nuestro corazón significa que nuestra mente está quieta (*xin jing* 心靜); es el primer punto de referencia de éxito en el cultivo taoísta. Si no puede oír el corazón, utilice el sonido de la respiración como objeto.

Audición interior

Instrucciones guiadas

Utilice sus oídos internos para escuchar el interior
Enfoque dentro del cuerpo
Escucha a tu corazón
El corazón es una realidad física
El corazón se mueve, por lo tanto, el corazón suena

Escuche el sonido de los latidos de su corazón

Si no puede escuchar el sonido de su corazón, deje de respirar
Ahora no estás respirandoEscucha
el sonido de tu corazón
Una vez que escuche el sonido de su corazón, una vez más comience a respirar
Pero asegúrese de que el sonido de su respiración no sea más fuerte que el sonido de su corazón

Escuche adentro, escuche el sonido de su corazón

7. Abdominal inferior (*Xiaofu)* Respiración

Lo siguiente en nuestra lista de técnicas es aprender a respirar con nuestra cavidad abdominal inferior (*Xiaofu* 小腹). *Xiaofu* la respiración es una práctica poderosa por derecho propio: relaja el cuerpo y la mente, lleva más aire a los pulmones y mueve y masajea los órganos internos. Estos resultados de salud son una ventaja adicional al objetivo principal de la respiración abdominal *neidan* práctica: para presurizar el campo inferior (*xiatiano* 下田).

Los alquimistas taoístas utilizan *Xiaofu* respiración para presurizar y controlar el espacio inferior (*Xiakong* 下 空), el área de la cavidad abdominal inferior. En el centro del Espacio Inferior hay otro espacio esférico, el *xiatiano* que se convertirá en un lugar principal de nuestro trabajo alquímico.
Xiaofu la respiración es un medio para trabajar con estas dos áreas.

La *Xiaofu* se extiende aproximadamente desde el ombligo hasta la parte inferior del torso, llenando el espacio interior. Para respirar con este espacio, contraemos y expandimos el exterior de la parte inferior del abdomen con nuestra inhalación y exhalación. Usamos la respiración inversa: inhalamos, contrayendo la parte frontal de la parte inferior del abdomen hacia adentro; exhalamos, expandiendo la parte frontal de la parte inferior del vientre hacia afuera. Termina el movimiento expandido y relajado.

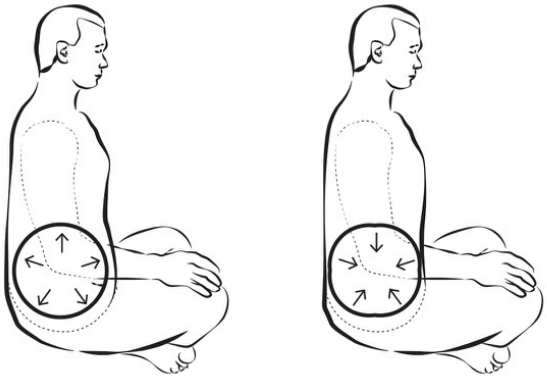
Explore el movimiento. Encuentra la mejor forma de contratar y expandir el *xiaofu.* Encuentre el rango completo de movimiento. Vea qué tanto se contrae la parte frontal de la parte inferior del abdomen hacia adentro. Trate de mantener relajado el resto del cuerpo. Tenemos una tendencia a tensar otras partes de nuestro cuerpo cuando contraemos algo. Intente localizar el trabajo tanto como sea posible.

No tengas miedo de profundizar. Una vez que se familiarice con esta respiración, vea si puede hacer que se mueva de manera esférica. La esfera se contrae y se expande, siguiendo la respiración dentro de la cavidad abdominal inferior. Recuerda que una esfera tiene una forma tridimensional. Para contraerlo, todas las direcciones se comprimen hacia adentro. Para hacer esto, disminuya lentamente el movimiento externo y aumente lentamente el movimiento interno. El movimiento interno será sutil. Trate de evitar usar los músculos para contraerse y expandirse; usar *yiniano* en lugar de.

Una nota final. *Xiaofu* la respiración, como la respiración por los poros, se deriva de la respiración por la nariz, la respiración natural o la respiración interior. La respiración interior es la siguiente técnica que se analiza a continuación. Empiece por respirar por la nariz. Cuando empiece a trabajar con los aspectos cinco y seis, cambie a la respiración interior. Recuerde no trabajar en todos los aspectos a la vez porque progresivamente van avanzando y no es necesario abordarlos todos de inmediato.

Aspectos

1. Enfoque *yiniano* sobre el *Xiaofu* área.
2. Inspire contrayendo la parte delantera del *Xiaofu* hacia adentro; exhalar, expandiendo el frente del *Xiaofu* hacia fuera.
3. Encuentre el rango completo de movimiento, ya sea grande o pequeño.
4. Selle los tres inferiores *yin* puertas (ver más abajo).
5. Mueva el Espacio Inferior de manera esférica, contrayéndose hacia adentro y expandiéndose hacia afuera.
6. Poco a poco, haga los movimientos físicos cada vez más pequeños.
7. Con el tiempo, solo contrae y expande el interior, sin mover el exterior del cuerpo.



Abdominal inferior (Xiaofu) ***Respiración***

Instrucciones guiadas

Use una respiración suave por la nariz para moverse. *Xiaofu*
Dejar *Xiaofu* muévase con una suave respiración nasal
Cuando inhale, *Xiaofu* se contrae hacia adentro cuando exhalas, *Xiaofu* se expande hacia afuera Use la respiración suave de la nariz para moverse *Xiaofu*
Dejar *Xiaofu* moverse con respiración suave por la nariz

Aspirar, *Xiaofu* contrato
Exhala, *Xiaofu* expandir
Repetir 24 veces

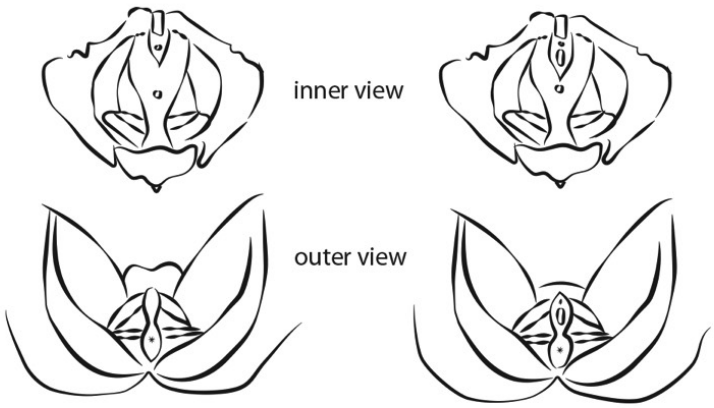
Ahora regula tu respiración para que sea muy uniforme
Olvida lentamente tu respiración, vuelve a la respiración normal.
Relaja todo el cuerpo, el cuerpo se hunde.
Permanece sentado en silencio todo el tiempo que quieras

Sub-técnica: Sellado de las tres puertas Yin inferiores

Una vez que se sienta cómodo con el *Xiaofu* respirar, intente sellar enérgicamente la parte inferior del torso. Respirando con el *Xiaofu* presenta una gran oportunidad para sellar nuestras Tres Puertas Inferiores (*xia san yin* 下 三 陰). Las Tres Puertas Inferiores es un nombre elegante para el *qi* tiene tendencia a filtrarse en la parte inferior del torso. Cultivar *qi* y hacer el trabajo alquímico que necesitamos para sellar el cuerpo.

Las Tres Puertas Inferiores Yin Frente Yin (*qianyin* 前 陰): genitales. Para las mujeres, esta puerta tiene dos aberturas, una *yin,* uno *yang.* Para los hombres, sellamos donde los genitales se encuentran con el torso, contrayéndonos y expandiéndonos para hacerlo.

Yin medio (*zhongyin* 中 陰): el perineo *huiyin* 會陰; nota: este es el *huiyin* área no el punto de acupuntura). Aunque no es una apertura física, es una puerta energética. La *huiyin* sella cuando está sentado con las piernas cruzadas, por lo que no es necesario en este punto sellarlo conscientemente con *Xiaofu* respiración.
Back Yin (*houyin* 後 陰): el ano. Contraer y soltar para sellar, pero no soltar por completo. Déjelo ligeramente cerrado.



Huiyin ***Respiración***

Para sellar las puertas, comience simplemente contrayendo el área en cuestión. El proceso es sutil. El sello es tanto físico como energético, y

sentirlo requiere práctica y sensibilidad. Para hacer las cosas más difíciles, cada una de las puertas funciona de manera un poco diferente. Inicialmente, puede resultar difícil comprender lo que está sucediendo allí. Las instrucciones guiadas ofrecen un punto de partida. Para ayudar a sellar las puertas, algunos practicantes encuentran útil sentarse sobre una toalla enrollada.

Instrucciones guiadas

Inhalar, levantar el ano, contraer genitales, contraer *Xiaofu*
Exhalar, *Xiaofu* expandirse, los genitales se liberan
Repetir unas cuantas veces

8. Respiración interior

Respiración interior (*neixing huxi* 內行 呼吸) ocurre dentro del cuerpo. Aunque todavía entra y sale aire por la nariz, no nos centramos en él. Nos enfocamos en el interior. Nos olvidamos de la respiración nasal y natural. Para la inhalación y exhalación completas, nuestro enfoque permanece adentro sin salir del cuerpo. Si somos conscientes del aire que entra y sale de nuestro cuerpo, no estamos haciendo respiración interior. Esta forma de respirar comienza el proceso de cambio de la respiración normal (*fanxi* 凡 息) a True Breath (*zhenxi* 真 息).

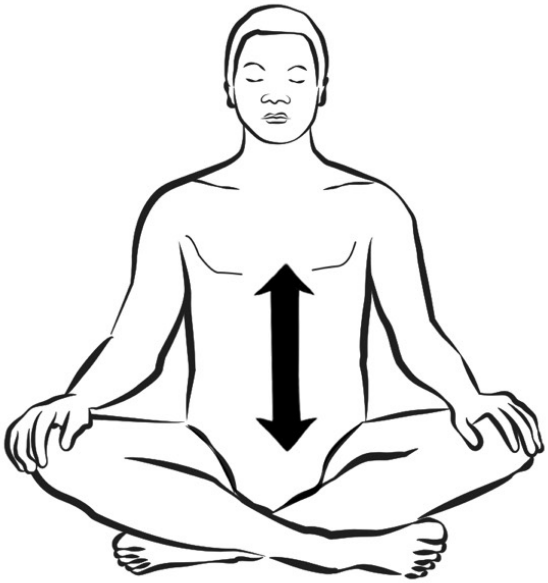
La respiración interior se mueve desde el interior del cuerpo físico. Nos enfocamos en un área determinada dentro de nuestro cuerpo para impulsar la inhalación y la exhalación. Aunque esto pueda parecer extraño, no es mucho más extraño que respirar con nuestro abdomen. El abdomen tampoco respira técnicamente. Pero de alguna manera, cuando coordinamos la contracción y expansión del vientre con nuestra inhalación y exhalación, se siente bastante natural. Todo el torso se mueve con la respiración. Respirar es contracción y expansión. Cuando regulamos nuestra respiración, coordinamos el movimiento del cuerpo con la respiración. Con la respiración interior, simplemente estamos usando un lugar específico dentro de nosotros mismos para hacerlo.

La forma más básica de respiración interior se llama Inhalar más allá del ombligo, no exhalar más allá del corazón. Como sugiere el nombre, cuando

inhalar, simplemente seguimos la respiración por la línea central interna de nuestro cuerpo más allá del ombligo hacia el *xiaofu.* Cuando exhalamos, seguimos la respiración por la línea central interna, pero no más allá del nivel de nuestro corazón.

Para empezar, nos centramos en la respiración nasal. A esto se le llama respiración nasal que conduce a la respiración interior. Después de un rato, nos olvidamos de la respiración nasal y nos concentramos en la respiración que se mueve entre el nivel del corazón y el nivel del corazón. *Xiaofu* área. El aire real no pasa por los pulmones. A medida que el diafragma se contrae para extraer la inspiración, hay una sensación de movimiento hacia abajo. Enfoca tu *yiniano* en este movimiento hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la línea central interna.

La respiración interior también se puede utilizar con una variedad de otras ubicaciones dentro del cuerpo, como el *Xiaofu* y poros corporales. Después de sentirse cómodo respirando más allá del ombligo y no más allá del corazón, inténtelo junto con la respiración de poros (técnica básica número cuatro) y la parte inferior del abdomen (*Xiaofu)* Respiración (técnica básica número siete). Comience con la respiración nasal y luego cambie a la respiración interna. Esto da tiempo para cambiar la conciencia del exterior al interior del cuerpo. Este proceso también puede utilizar diferentes cavidades, órganos y centros de energía. Solo nos enfocamos en el área en cuestión: inhala, el área se contrae, exhala, el área se expande.



Respiración interior

Instrucciones guiadas

Inhala, la respiración pasa por el ombligo
Exhale, el aliento no pasa el corazón
Repita este proceso 24 veces

Notas de práctica

- Evite los pensamientos aleatorios y manténgase enfocado.
- Cuando exhale, relaje su cuerpo y deje que se hunda.

- Mantenga su enfoque dentro del torso.
- Olvídese de respirar por la nariz.
- No mueva la parte superior del cuerpo y mantenga los hombros
- caídos. Respira más allá del ombligo pero no tan bajo como el perineo (*huiyin* 會陰).
- Ralentiza la respiración. 30 minutos por 24 respiraciones es estándar, pero esto requiere práctica.

- Opcional: comience con respiración normal y luego cambie a respiración inversa.

9. Campo inferior (*Xiatian)* Respiración

Ahora estamos llegando a alguna parte. Respirando con el *xiatiano* se acerca a la realidad *neidan.* Como el espacio energético en el centro de la cavidad abdominal inferior, *xiatiano* literalmente significa campo inferior. Algunos linajes llaman a este espacio el *dantian* pero de nuevo Dragon Gate *neidan* solo lo considera el *dantian* después de que haya un elixir en él. Hasta entonces, simplemente se llama *xiatian,* que necesita ser encontrado y activado. Trabajar con los tres campos (*san tian* 三 田) es fundamental para la práctica de Dragon Gate *neidan,* y *xiatiano* la respiración proporciona un punto de partida ideal.

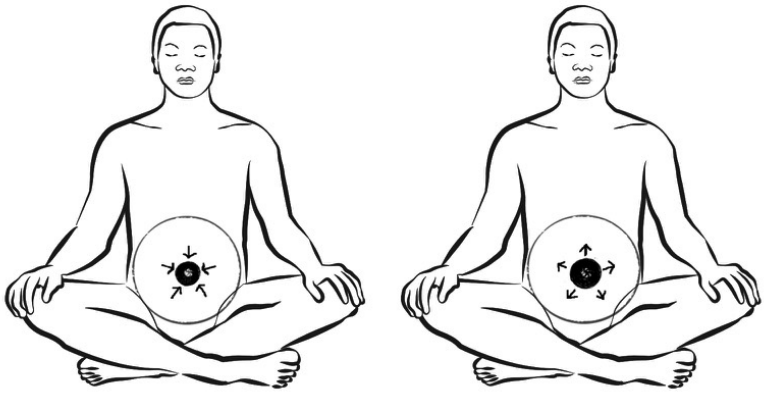
En primer lugar, sabemos que el *xiatiano* es un espacio energético esférico en el centro de la cavidad abdominal inferior. La *xiatiano* no corresponde al cuerpo físico porque no existe dentro del reino físico. Independientemente, los marcadores físicos pueden ayudar a localizarlo. Aquí hay algunas coordenadas aproximadas:

De izquierda a derecha: en el medio.

De atrás hacia adelante: en el medio y hacia arriba desde los genitales, justo en frente del perineo (nota: esto puede cambiar).

Arriba y abajo: de uno a dos pulgares por debajo del nivel del ombligo.

Tamaño: difiere. Puede ser del tamaño de una uva o de una toronja; eso es para que lo descubras.



Xiatian ***Respiración***

La *xiatiano* es sutil. Se necesita tiempo y práctica para encontrar y activar. También requiere quietud y concentración. Incluso si no puede encontrar el espacio, aún se beneficiará de intentarlo. Tiempo dedicado a tirar de tu *yiniano* en tu cuerpo es un tiempo bien empleado.

Para respirar con el *xiatian,* debe sentirse cómodo con las otras técnicas de este capítulo. No tendrás mucho éxito con *xiatiano* respirar si no puede realizar la respiración interna o la respiración abdominal inferior. Empiece por poner su conciencia en el lugar donde siente el espacio, incluso si podría moverse más tarde. Luego haga una respiración interna inversa: inhale, contrayendo el Espacio Inferior hacia adentro; exhale, expandiendo el Espacio Inferior hacia afuera. Para hacerlo más fácil, comience con *Xiaofu* respirar y luego de unos minutos cambiar a *xiatiano* respiración. Una vez que haya cambiado por completo, la parte exterior del cuerpo no debe moverse. Mientras respira con el *xiatiano* puede ser sutil, eventualmente se abre con la práctica. Trate de practicarlo todos los días para obtener los mejores resultados.

Instrucciones guiadas

Primero, tómate de cinco a diez minutos para aquietar tu cuerpo y tu mente. Para hacer esto, comience con algunas de las otras técnicas, como el poro corporal

respirar, y luego pasar a *Xiaofu* respiración. Después de unos minutos, estará listo para comenzar con las instrucciones a continuación.

Aspirar, *xiatiano* contraer suavemente
Exhala, *xiatiano* expanda suavemente
Repita este proceso 24 veces

Regular la respiración para que sea muy uniforme
Olvidar lentamente la respiración y volver a la
respiración normal

Manténgase enfocado en el *xiaofu / xiatian* área Mire hacia adentro, observe los cambios de la *xiaofu / xiatian* área Escuche dentro, escuche los sonidos del *xiaofu / xiatian* área Olvida tu respiración

Olvida tu cuerpo fisico
Manténgase enfocado en los cambios del
xiaofu / xiatian área
Hacer silencio sentado

Trabajando con el *xiatiano* es clave para *neidan* práctica. El primer Elixir se forma en el *xiatian.* He incluido *xiatiano* respirando aquí en las Nueve Técnicas Básicas simplemente como una introducción. No es necesario dominarlo antes de continuar con el resto de las prácticas de este libro. Volveremos a *xiatiano* respirar en el Capítulo 11, El Elixir Menor Revertido.

Esas son las nueve técnicas básicas. Siéntete cómodo con ellos. Jugar con ellos. Diviértete con ellos. Recuerde siempre durante todo el proceso que nada es absoluto. Hay muchas formas de abordar la formación. Incluso estas técnicas, concebidas como una introducción accesible a la práctica taoísta de la Puerta del Dragón, forman solo una pequeña parte de la colección mucho mayor de Métodos Yinxianos. Si bien pueden usarse como una práctica independiente, espero que le proporcionen una base técnica sólida para *neidan* capacitación.

7. LA SESIÓN

Las habilidades básicas que aprendió en el último capítulo generalmente se completan en un estado meditativo siguiendo una estructura específica. Yo llamo a esto una sesión. Este capítulo presentará la estructura de una sesión, enseñará la apertura y el cierre de cada sesión y proporcionará una sesión de muestra utilizando algunas de las nueve técnicas básicas.

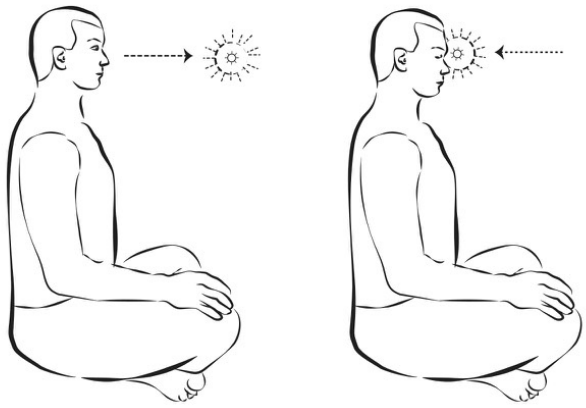
Anatomía de un *Neidan* Sesión

Una sesión captura cada vez que cruzamos las piernas, cerramos los ojos y hacemos algo (o nada). Puede durar unos minutos, unas horas o incluso unos días. La sesión termina cuando abrimos los ojos y descruzamos las piernas. Para el estudiante principiante, cada sesión sigue una estructura básica de cinco partes.

1. Apertura (1 minuto)
2. Preparación (de 5 a 45 minutos)
3. Técnicas (de 0 a 90 minutos o más)
4. Sentado en silencio (cualquier cantidad de tiempo)
5. Clausura (de 5 a 10 minutos)

Es mejor sentarse durante más de dos horas. Sin embargo, trabaje desde donde se encuentre. Aumentando la longitud de nuestro *neidan* sesiones es el principal desafío de los estudiantes principiantes. Las piernas dolerán. Los cuerpos estarán adoloridos. Apenas pude aguantar durante 20 minutos cuando comencé a sentarme en silencio.

La *neidan* El proceso se asemeja al acto de cocinar. En la Parte 1, la Apertura, vas a la cocina. En la Parte 2, la Preparación, sacas los ingredientes necesarios. En la Parte 3, las Técnicas, sigues la receta para encender la estufa, preparar la olla, juntar, preparar y depositar los ingredientes en la olla, poner la tapa y encender el fuego. En la Parte 4, Sentado en silencio, dejas que la comida se cocine. En la parte 5, el cierre, apagas la calefacción.



Apertura

Parte 1: Apertura

La apertura da inicio a la sesión, preparándonos para el trabajo que tenemos por delante. Es breve, dura solo un minuto, pero profundo y multifacético. En el pasado, los estudiantes solían trabajar en él durante uno o dos años. Pero por ahora, mantengamos las cosas simples. El ejercicio implica proyectar nuestra *yiniano*
fuera de nuestro cuerpo en una línea horizontal frente a nuestros ojos hasta donde podamos llegar. Compruebe para ver si vemos alguna luz. A continuación, lleve lentamente el

shenguang luz de nuestro espíritu) de vuelta entre nuestras cejas en la misma línea horizontal. No importa si vemos la luz o no. Todo lo que importa es que nuestro *yiniano* ha vuelto.

La *shenguang* es una luz especial que comenzaremos a ver una vez que nuestra práctica se profundice (ver más en el próximo volumen). Hacemos esto al comienzo de cada sesión. Entre otras cosas, esta habilidad permite a los practicantes enfocar clara e intencionalmente el *yiniano* en el cuerpo.

Instrucciones guiadas

Ponte en posición

Palmas hacia abajo sobre las

rodillas Relajar todo el cuerpo

Frente en alto

Con los ojos abiertos, mire hacia el horizonte; cuanto más lejos, mejor Ahora su *yiniano* está en la distancia. *shenguang* volver Volver al entrecejo Cerrar suavemente los ojos

Después de cerrar los ojos, comienza la sesión. Los ojos permanecen cerrados durante toda la sesión. Después de la apertura regulamos el cuerpo y la mente para entrar en la quietud.

Parte 2: preparación

La parte 2 tiene como objetivo prepararse para el trabajo que se avecina. Aplicamos varios métodos Yinxian para aquietar la mente y el cuerpo y devolver nuestro *shen.*

Hay muchas técnicas que podemos usar y muchas secuencias diferentes de técnicas que podemos seguir. Mi consejo es comenzar con un par de las nueve técnicas básicas presentadas en el capítulo 6 e incluir la respiración por los poros.

Una buena secuencia para los estudiantes principiantes es comenzar con Visión interior (escaneo corporal), luego pasar a la respiración natural y luego

respiración de poros con algunos apretones corporales. Toda esta secuencia puede tardar entre 15 y 20 minutos. Siéntete libre de experimentar con el tiempo y la secuencia.

Parte 3: Técnicas

Esta parte trabaja en técnicas específicas para hacer las cosas. La parte 3 puede tener uno o varios pasos, según el objetivo de cada sesión. Piense en cada paso como un bloque de construcción. Una vez que entendemos el proceso de cada bloque, podemos moverlos y cambiar el orden según sea necesario. Las técnicas específicas se presentarán en los siguientes capítulos.

Parte 4: Sentado en silencio

Silent Sitting es donde ocurre la magia. Esta parte trata de sentarse en silencio. Olvidamos nuestra respiración, el cuerpo físico, el tiempo y el espacio. Simplemente somos. A esto se le llama entrar en un estado de *wuwei.* Permitimos que todo lo que hemos hecho en la Parte 3 dé sus frutos. Wang Liping recomienda sentarse en silencio durante al menos las tres primeras partes de la sesión, y es preferible duplicar este tiempo. Aquí están las instrucciones guiadas para llevarnos a la quietud. Siga estas instrucciones una vez que haya terminado con el *youwei* fase de su sesión.

Instrucciones guiadas

Mira dentro, mira los cambios dentro del cuerpo Escucha dentro, escucha los sonidos del universo humano Olvida lentamente tu respiración
Olvida lentamente tu cuerpo físico Mantén tu *yiniano* y *shen* dentro del cuerpo Relajarse todo el cuerpo

Olvida tu respiración
Olvida tu cuerpo fisico

Comience a sentarse en silencio (siéntese durante cualquier período de tiempo)

Parte 5: Cierre (Dispersión de la respiración de fuego)
Esta parte equilibra todo, asegurando que el cuerpo y la mente vuelvan a un estado relajado y estable, y nuestro *jing* y *qi* son equilibrados y suaves.

Cada sesión también tiene un cierre, que dura entre 5 y 10 minutos. Una vez que aprendas a *neidan,* cada sesión puede ser bastante agitada: el cuerpo cambia, *qi* se mueve, y pueden ocurrir muchas otras experiencias. El cierre asegura el equilibrio, dejando la mente y el cuerpo relajados, estables y quietos mientras nuestro *jing* y *qi* se redistribuyen suavemente por todo el cuerpo. Hay varias técnicas de cierre diferentes. El más común es la respiración dispersa de fuego (*sanhuo huxi* 散 火 呼吸).

Instrucciones guiadas

Traer lentamente *shen* de vuelta a tu
cuerpo. *shen* de vuelta a tu cuerpo
Relájate todo el cuerpo
Relaje ambos hombros, brazos, codos, muñecas, manos. Columna vertebral recta
Labios suavemente cerrados, dientes que se tocan ligeramente, lengua que toca la paleta superior
Mentón suavemente metido
Regula tu respiración
Respire ligero, uniforme y prolongado
Inhale y exhale uniformemente

Mientras regula la respiración, piense en su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades.
Piense en su forma externa Ahora lo
hacemos Dispersar la respiración de fuego
Siga las instrucciones

Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en los poros de todo el cuerpo
Exhalar, *qi* de la liberación de los poros del cuerpo al entorno

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 8 veces)

Inhala, todo el cuerpo se contrae
Exhala, todo el cuerpo se expande
(Repetir 2 veces)

Inhala, todo el cuerpo se contrae cada vez más pequeño
Exhala, todo el cuerpo se relaja, el cuerpo se hunde
(Repetir 2x)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 4 veces)

Regrese lentamente a la respiración natural
Deje que su cuerpo y su mente y corazón se estabilicen lentamente

Frotar las manos y la cara
Finalizar la práctica

Sesión de ejemplo con las nueve técnicas básicas

La siguiente es una sesión de muestra completa que integra algunas de las técnicas del último capítulo. La sesión también actúa como plantilla para los métodos que aparecen más adelante en el libro. Simplemente inserte las diversas técnicas en la Parte 3.

Parte 1: Apertura

Ponte en posición

Palmas hacia abajo sobre las

rodillas Relajar todo el cuerpo

Frente en alto

Con los ojos abiertos, mire hacia el horizonte:

cuanto más lejos, mejor.

Ahora tu *yiniano* está en la distancia. *shenguang*

Para entre las cejas Cierra suavemente los ojos

Parte 2: preparación

Relajar todo el cuerpo

Relaje ambos hombros, brazos, codos, muñecas, manos

Columna recta

Labios suavemente cerrados, dientes que se tocan

ligeramente, lengua que toca la paleta superior

Mentón suavemente metido

Mire hacia adentro, mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades

Mire la forma externa de su cuerpo físico

Traiga su *shen* de vuelta a tu cuerpo

Respiración natural

Regular tu respiración

Respire suave, uniforme y prolongado

Inhale y exhale uniformemente Respire

naturalmente ahora

Respira sin intención

Pero respira ligero, uniforme y largoRalentiza tu respiración

Para que tu cuerpo se relaje lentamente

Para que tu cuerpo esté a gusto

Regular la respiración natural
Respira ligero, uniforme y largo
Mientras regula la respiración natural, mire hacia adentro
Mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades
Mire la forma externa de su cuerpo físico Traiga su *shen* de vuelta a tu cuerpo

Respiración de la nariz

Enfocar *Yinian* en la nariz
Regular la respiración nasal
Respire ligero, suave y prolongado
Inhale y exhale uniformemente Mire
hacia adentro, mire su nariz Regule la
respiración nasal
La nariz es el punto central de la cabeza.
Mientras regula la respiración nasal, piense en sus ojos, nariz, boca, oídos.
Las siete aberturas superiores
Compruebe que estas siete aberturas estén correctamente selladas Los ojos no deben mirar hacia afuera
Los oídos no deben escuchar
La nariz no debe oler La boca
debe estar cerrada
Las siete aberturas están selladas

Respiración de los poros corporales

Ahora está regulando la respiración suave de la nariz Use la
respiración suave de la nariz para activar los poros del cuerpo Deje
que los poros del cuerpo se muevan con la respiración suave de la
nariz Los poros del cuerpo se contraen, inhala
Los poros corporales liberan, exhalan
Inhalan, contraen los poros corporales
exhalan, liberan los poros corporales
Deje que los poros del cuerpo se muevan con una suave respiración nasal.
Ahora estás usando la respiración nasal para mover los poros del cuerpo.

Deje que los poros del cuerpo respiren con una suave respiración nasal.

Respiración interior

Olvida lentamente la respiración por la nariz
Use la respiración interna para mover los poros del cuerpo Deje
que los poros del cuerpo respiren con la respiración interna Los
poros del cuerpo se contraen, inhalan
Los poros del cuerpo se liberan, exhala.
Ahora estás respirando con los poros del cuerpo.
Activa los poros de todo el cuerpo.
A medida que regula la respiración de los poros corporales
Mire hacia adentro, mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades Mire la forma del cuerpo físico
Compruebe si el cuerpo físico está estable.
Lentamente lleve su *shen* de vuelta a su cuerpo
Regular la respiración de los poros corporales
Compruebe si los poros del cuerpo se mueven y respiran
Si los poros del cuerpo no se mueven, respira suavemente por la nariz para activar los poros del cuerpo.
Utilice la respiración nasal para guiar la respiración interior.
Use la respiración interna para activar la respiración por los poros del cuerpo.
Cambie de la respiración natural a la respiración interna. Use la respiración interna para mover la respiración por los poros del cuerpo. Regrese lentamente a la respiración natural.
El cuerpo está vacío, vacío pero no vacío.
Shen está en el cuerpo, *shen* esta en nuestro corazon

Parte 3: Técnicas

(*Esta sesión de muestra solo contiene preparación. Si desea ir más allá de la preparación, este es el momento y el lugar de la secuencia).*

Parte 4: Sentado en silencio

Mire dentro, mire los cambios dentro del cuerpo Escuche dentro, escuche los sonidos del universo humano

Olvida lentamente tu respiración Olvida
lentamente tu cuerpo físico Mantén tu *yiniano* y *shen*
dentro del cuerpo Relajarse todo el cuerpo

Olvida tu respiración
Olvida tu cuerpo fisico
Comience a sentarse en silencio (siéntese durante cualquier período de tiempo)

Parte 5: Clausura

Traer lentamente *shen* de vuelta a tu
cuerpo. *shen* de vuelta a tu cuerpo
Relaja todo tu cuerpo
Relaje ambos hombros, brazos, codos, muñecas, manos. Columna vertebral recta
Labios suavemente cerrados, dientes que se tocan ligeramente, lengua que toca la paleta superior
Mentón suavemente metido
Regula tu respiración
Respire suave, uniforme y prolongado.
Inhale y exhale uniformemente. *shen* de
vuelta a tu cuerpo
Al regular la respiración, piense en su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades.
Piense en su forma externa

Ahora hacemos Disperse Fire Breathing
Siga las instrucciones

Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en los poros de todo el cuerpo
Exhalar, *qi* de la liberación de los poros del cuerpo al entorno

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden

(Repetir 8x)

Inhala, todo el cuerpo se contrae
Exhala, todo el cuerpo se expande
(Repetir 2 veces)

Inhala, todo el cuerpo se contrae cada vez más pequeño
Exhala, todo el cuerpo se relaja, el cuerpo se hunde
(Repetir 2x)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 4 veces)

Regrese lentamente a la respiración natural Deje que su
cuerpo y corazón se estabilicen lentamente

Frotar las manos y la cara
Finalizar la práctica

8. HORNO Y CALDERA

Practicar *neidan,* primero tenemos que sellar energéticamente el cuerpo y construir *jing* y *qi* dentro de nosotros mismos. Sin suficiente *qi,* no se puede hacer mucho. En la vida normal, pasamos gran parte de nuestro tiempo enfocados hacia afuera, lejos de nuestro cuerpo. La mayoría de las veces, nuestros sentidos están dispuestos hacia afuera. Observamos, escuchamos, olemos, saboreamos, sentimos y pensamos en el mundo que nos rodea. Mientras lo hacemos, nuestro *qi* en forma de *shishen)* se escapa. Rara vez nos molestamos en mirar dentro de nosotros mismos, dar la vuelta a nuestra observación y enfocarnos dentro de nuestros cuerpos, dedicar tiempo a escuchar nuestro corazón o ponernos en contacto con nuestros riñones. La práctica taoísta brinda la oportunidad de mirar dentro de nosotros mismos.

No es suficiente cambiar nuestra observación. También necesitamos sellar energéticamente el cuerpo físico. El cuerpo tiene una serie de aberturas y puertas donde *qi* se escapa. Necesitamos cerrar estas aberturas. Sellar el cuerpo se conoce como reparación de fugas y representa la primera etapa del proceso alquímico. El método clave que usamos se llama Stabilize Furnace (*anlu* 安 爐). Después de sellar el cuerpo, también queremos establecer un espacio para sostener el *qi* con la que trabajamos. Este espacio se llama caldero. El caldero se instala dentro del horno. A este proceso lo llamamos Set Up Cauldron (*ella ding* 設 鼎).

Ambos métodos a menudo proceden uno tras otro, y juntos se denominan Estabilizar el horno y Preparar el caldero (*anlu ella ding* 安 爐 設 鼎).

El horno y el caldero son metáforas tomadas de la alquimia externa (*waidan* 外 丹), que puede interpretarse como cocinar u hornear. Por ejemplo, si queremos hornear un pastel, necesitamos

prepare los ingredientes antes de hornearlos. Primero, necesitamos tener listo el horno y un molde para hornear el bizcocho. El horno es el Horno. La sartén es el Caldero. Posteriormente recogeremos los ingredientes y los meteremos en la sartén y lo hornearemos. Esta es la alquimia interna.

En la primera fase alquímica, refinando *jing* dentro *qi,* el horno es el cuerpo y el caldero es el *Xiaofu* cavidad o la *xiatian.* El horno básicamente proporciona calor y el caldero contiene el *qi* que queremos refinar. Solo una breve nota aquí para mencionar es que el propósito del Horno y el Caldero cambiará dependiendo de la etapa alquímica. Por ahora, considere el horno como el cuerpo físico y el caldero como la cavidad abdominal inferior o *xiatian.*

Hay varias formas y una variedad de técnicas que podemos usar para estabilizar el Horno y configurar el Caldero. En este capítulo, he incluido una forma de hacerlo. A continuación se muestran algunas instrucciones guiadas para estabilizar el horno y configurar el caldero. Una vez que se sienta cómodo con las nueve técnicas básicas del capítulo 6, pase a esta fase.

El método de este capítulo es bastante dinámico, por lo que es útil prepararse primero. Primero, tómate 5 o 10 minutos para aquietar la mente y el cuerpo. Además, es mejor una vez que terminemos el método para sentarnos en silencio por un tiempo, y luego terminar con el cierre del Capítulo 7. ¿Recuerda cómo desde el principio del Capítulo 7? *neidan* las sesiones están estructuradas? Hay cinco partes: apertura, preparación, técnicas, sentado en silencio y cierre. El método siguiente se realiza en la Parte 3, Técnicas. También podemos combinarlo en una sesión con otros métodos y técnicas que se presentan más adelante en el libro.

Hay otras formas de estabilizar el horno y configurar el caldero. Estabilizamos el horno cada vez que buscamos aquietar el cuerpo y recuperar nuestro enfoque y *qi.* Hacemos esto a menudo en la etapa preparatoria de un *neidan* sesión.

Este capítulo incluye un método utilizado para prepararnos para el trabajo alquímico. Proporciona un punto de partida útil para trabajar con las prácticas posteriores de este libro. Sin embargo, no es necesario que hagamos esta secuencia completa en cada sesión. A menudo, hacer una versión más corta está bien. Normalmente utilizo esta secuencia cuando trabajo con nuevos estudiantes o

comenzar un taller. La forma en que aplicamos estos métodos en nuestra propia práctica puede resultar confusa para un estudiante nuevo. Wang Liping recomienda notar cómo nos sentimos después de una técnica y recordar ese sentimiento. Dentro de la práctica taoísta, el sentimiento es conocimiento. Cuanto más acumulemos este tipo de conocimiento incorporado, más entenderemos la práctica.

Cuando practico, trato de saber qué técnica necesita mi cuerpo. Cuando mi cuerpo necesita un poco del viejo horno de estabilización y caldero de preparación, generalmente es porque no he practicado durante uno o dos días (como después del nacimiento de mi hijo), o cuando he realizado demasiadas sesiones de sentado en silencio y mi cuerpo (el horno) se ha enfriado. Pero realmente es solo un sentimiento. Al aprender una nueva técnica, recomiendo hacerlo un poco al principio para familiarizarse con ella y luego aplicar la técnica según sea necesario.

Horno y caldero

Métodos frente a técnicas

Uno de los secretos de la práctica taoísta es comprender la diferencia entre métodos (*fa* 法), técnicas *shu* 術), principios *li* 理). Hay un dicho que dice que "dentro de los métodos hay técnicas, y dentro de las técnicas hay principios, y dentro de los principios hay métodos". Los métodos son el objetivo general de hacer algo (el proceso), las técnicas son lo que hacemos para lograrlo y los principios son las reglas que gobiernan cosas. Si bien el significado de principios es bastante sencillo, la diferencia entre métodos y técnicas lo es menos.

Piense en los métodos como estrategia y las técnicas como tácticas. Stabilize Furnace es un método. La respiración de poros es una técnica que se usa Para lograr el método, sin embargo, hay otras formas de estabilizar el horno.

En los viejos tiempos, los métodos se mantenían en secreto. Los taoístas solían compartir técnicas con el público, pero los métodos se mantuvieron cerca del pecho.

Estabilizar el horno, configurar el caldero

Instrucciones guiadas

Prepárese para estabilizar el horno y configurar el caldero

Mire hacia adentro, mire su cabeza, pecho, abdomen y cuatro extremidades
Mire la forma de su cuerpo físico. *shen* volver a los poros del cuerpo
Tenemos 84.000 poros corporales, el borde del universo humano.

Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en los poros de todo el cuerpo
Exhalar, *qi* de la liberación de los poros del cuerpo al entorno

Inhala, los poros del cuerpo se contraen
Exhala, los poros del cuerpo se expanden
(repetir 2 veces)

Inhalar, contraer todo el cuerpo
Exhalar, expandir todo el cuerpo
(repetir 2 veces)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 8 veces)

Inhalar, contraer todo el cuerpo
Exhalar, expandir todo el cuerpo
(repetir 2 veces)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 8 veces)

Inhala, reúne *yiniano* en nuestros poros de la cabeza
Exhala, los poros de la cabeza se expanden

Inhala, los poros de la cabeza se contraen

Exhale, los poros de la cabeza se expanden
(Repita 4 veces)

Inhala, dos orejas se contraen
Exhala, dos orejas se expanden
(Repetir 4 veces)

Inhala, los poros de la cabeza se contraen
Exhala, los poros de la cabeza se expanden
(repite 4 veces)

Inhala, muévete *yiniano* lentamente por la línea central interna del cuerpo
Exhala, muévete *yiniano* en el *xiaofu / xiatian* área

Aspirar, *Xiaofu* contrato
Exhala, *Xiaofu* expandir
(repetir 6x)

Inhalar, levantar el ano, contraer genitales, contraer *Xiaofu*
Exhalar, *Xiaofu* expandirse, los genitales se expanden
(repetir 4x)

Aspirar, *Xiaofu* contraerse lentamente
Exhalar, *Xiaofu* expandir lentamente
(repetir 4x)

Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en los poros de todo el cuerpo
Exhalar, *qi* de la liberación de los poros del cuerpo al entorno

Inhala, los poros del cuerpo se contraen
Exhala, los poros del cuerpo se expanden
(repetir 2 veces)

Inhala, todo el cuerpo se contrae
Exhala, todo el cuerpo se expande
(Repetir 2 veces)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 8 veces)
Inhala, todo el cuerpo se contrae
Exhala, todo el cuerpo se expande
(Repetir 2 veces)

Inhala, los poros corporales se contraen
Exhala, los poros corporales se expanden
(repite 8 veces)

Inhalar, contraer todo el cuerpo
Exhalar, expandir todo el cuerpo
Inhala, contrae el cuerpo cada vez más fuerte
Exhala, relaja el cuerpo, el cuerpo se hunde

Inhala, contrae todo el cuerpo, contrae *Xiaofu*
Exhalar, *Xiaofu* expandir, expandir todo el cuerpo
(repetir 2x)

Aspirar, *Xiaofu* contrato
Exhala, *Xiaofu* expandir
(repetir 6x)

Aspirar, *Xiaofu* contratos, contrato *xiatiano*
Exhalar, *xiatiano* se expande, *Xiaofu* se expande
(repetir 2x)

Aspirar, *xiatiano* contratos
exhalar, *xiatiano* se expande

(Repetir 12x)

Regrese lentamente a la respiración natural
Relajar todo el cuerpo
Mire dentro, observe los cambios dentro del cuerpo Escuche dentro, escuche los sonidos del universo humano

Estabilizar el horno y preparar el caldero es una parte central del proceso alquímico. También contiene una serie de aplicaciones del mundo real. En primer lugar, la práctica nos ayuda a adentrarnos en el cuerpo. Después de un día ajetreado, nuestro *shen* se esparce por todo el lugar. Llamamos a esto *shen chu* 神 出, o el *shen* ha dejado el cuerpo. Esto es lo contrario de *chu shen* 出神, donde nuestro *shen* sale consciente y activamente del cuerpo. La práctica utilizada en este capítulo presenta una forma poderosa de llevar la *shen* de regreso a nuestro cuerpo y, por lo tanto, también nos atraemos de regreso al cuerpo.

La práctica también ayuda a activar nuestro *qi (neiqi* 內 炁).

La estabilización del horno y la instalación del caldero ya comienzan a cambiar. *jing* dentro *qi.* La *qi* que es refinado es diferente a *qi* utilizado en muchas otras artes internas como el qigong y el tai chi (más sobre esto en volúmenes futuros). *Jing* se puede cambiar a *qi* en cualquier parte del cuerpo. Simplemente nos enfocamos y trabajamos el cuerpo de la manera correcta para comenzar el proceso, que es lo que estabiliza el horno y configura el caldero.

logra. La práctica no solo nos lleva a nuestro cuerpo, sellándolo, sino que también comienza a construir nuestro Qi interno.

La secuencia Stabilize Furnace incluida aquí se basa en gran medida en la respiración porosa, que tiene una amplia gama de beneficios incluso más allá de esta secuencia. La respiración de poros nos limpia. Cuando inhalamos, dibujamos Pre-Heaven Original *Qi* en nuestros cuerpos desde nuestro medio ambiente. También expulsamos turbios *qi* desde el interior del cuerpo hacia el exterior. túrbido *qi* a menudo se caracteriza como viejo, estancado o bloqueado *qi* que pueden causar enfermedades (vea el recuadro de texto en la página 17: *Qi turbio).* Este proceso es fundamental para la salud y el bienestar. Es un proceso natural continuo que simplemente estamos aprendiendo a aumentar. Cuando viejo estancado *qi* se acumula dentro del cuerpo, la enfermedad se instala. Desde la perspectiva taoísta, el movimiento es igual a la salud y el estancamiento da como resultado la enfermedad. La respiración de poros mantiene las cosas en movimiento, tanto dentro del cuerpo como entre el interior y el exterior. Especialmente cuando lanzamos el apretón del cuerpo, pero más sobre eso a continuación.

Aunque desde la perspectiva de nuestro *shishen,* estamos sellando el cuerpo. La respiración de poros también puede crear un cuerpo más poroso y conectado enérgicamente. Parte del camino taoísta es aprender a experimentar el mundo que nos rodea enérgicamente, es decir, a través de *qi* en todas sus manifestaciones. Esto es más fácil cuando está en la naturaleza porque hay mucho *qi.* Sin embargo, como dice la teoría, todo es *qi,* e incluso en medio de la ciudad, estamos inmersos en varios campos de energía (*qichang* 氣 場). Aprender a sintonizarnos con estos campos, sentir cómo interactúan con nuestro propio campo energético, es divertido y una gran parte de nuestro trabajo como practicantes taoístas. La respiración de poros es uno de los mejores lugares para comenzar este proceso.

Armonizarnos con los campos de energía que nos rodean es importante para la salud y el bienestar. Desde mi experiencia, los campos de energía no son buenos o malos en sí mismos y no se asocian con juicios de valor particulares. Desde la perspectiva de la práctica taoísta, estar en armonía con un campo de energía es bueno, mientras que no estar en armonía con nuestro entorno inmediato es malo porque altera la salud y el bienestar. Para armonizar y resonar con un campo de energía, tenemos dos opciones: ajustar nuestro propio campo de energía para que coincida o

ajustar el campo de energía externo para que coincida con el nuestro. La respiración de los poros es un buen punto de partida.

Aunque la respiración de poros no puede regular directamente un campo de energía externo, nos enseña a través de la experiencia cómo sentir y conectar con el campo de energía. Es un punto de partida. Cuando exhalamos correctamente mientras practicamos la respiración por los poros, aprendemos a expandir nuestra *qi* hacia el exterior en el espacio que nos rodea. Pero la mecánica real de cómo regular los campos de energía tendrá que esperar un volumen futuro.

La compresión corporal es otra técnica utilizada para estabilizar el horno que también tiene otras aplicaciones. La compresión corporal es fantástica para la salud. Contraer y expandir la musculatura del cuerpo libera la tensión retenida. La clave es hacer que la respiración sea circular y continua, mientras que al mismo tiempo se relaja y se hunde por completo al exhalar. Una vez que tengamos la respiración correcta, todas las partes del cuerpo comenzarán a moverse. La contracción y la expansión comenzarán a penetrar profundamente en el cuerpo, especialmente dentro del torso. Junto con el interior del torso, el cuello y la cabeza se denominan cavidad interior (*neiqiang* 內腔). A pesar de que la cavidad interior aparece más predominantemente tanto dentro como más allá de las prácticas alquímicas avanzadas, el apretón del cuerpo introduce efectivamente la cavidad interior. A medida que el interior del torso comience a moverse, también se masajearán los órganos internos. Organo *qi* el estancamiento es uno de los principales contribuyentes a la enfermedad.

A medida que avanzamos en nuestra agitada vida diaria, los órganos internos a menudo se aprietan y *qi* el flujo se apaga. Los órganos comenzarán a moverse a medida que el movimiento del apretón del cuerpo penetra más profundamente en el torso. Al inspirar, el cuerpo se contrae y los órganos se juntan suavemente; Al exhalar, el cuerpo se expande creando un espacio entre los órganos. Atascado *qi* se mueve. Los órganos se masajean. Incluso los huesos se realinearán. Y, finalmente, ocurre el mayor beneficio de la compresión corporal: todos los *jing* y *qi* dentro del torso se distribuye uniformemente. Incluso podemos empezar a cambiar *jing* dentro *qi* a través de esta práctica.

Stabilize Furnace y Set Up Cauldron nos prepara para el trabajo alquímico. La práctica también mejora la salud y el bienestar, además de introducir algo llamado *minggong* 命 功 capacitación.

Minggong el entrenamiento involucra nuestro cuerpo y fuerza vital. Es posible que haya notado que muchas de las prácticas de este libro entrenan tanto el cuerpo como la mente, y Estabilizar el horno y preparar el caldero no es diferente. Ahora que hemos sellado el cuerpo, es hora de entrar. En el próximo capítulo aprenderemos a movernos y cambiar *qi* dentro del cuerpo.

9. INGREDIENTES ALQUÍMICOS: KAN Y LI

La próxima parada de nuestro viaje se está moviendo *yiniano* y *qi* dentro de nuestro cuerpo y trabajando con *yin* y *yang qi. Neidan* es una práctica interna; es *neigong.* Una vez que hemos estabilizado nuestro cuerpo y mente y hemos recuperado nuestro *shen* y *yiniano,* podemos empezar a trabajar por dentro. Incluso si no podemos sentir nuestro interior *qi,* todavía podemos trabajar con *yiniano.* El capítulo 9 presenta una forma de llevar nuestro *yiniano* en el cuerpo, y luego muévalo hacia arriba y hacia abajo por la línea central interna del torso entre los *zhongtian* 中 田 (campo medio o Dantian medio) y *xiatian.* Esta práctica también funciona con *yin* y *yang qi,* los dos primeros de los ingredientes alquímicos internos (*neiyao* 內 藥, literalmente significa medicina interna). A esto lo llamamos trabajo *kan* y *li* práctica.

Neidan utiliza una variedad de metáforas para ayudarnos a orientarnos en la tarea de formar el Elixir. *Kan* 坎 y *li* 離 son dos de los ocho trigramas que se encuentran en el Clásico de Cambios (*Yijing* 易經). Cada uno de los ocho trigramas representa una dinámica específica de cambio de *yin* y *yang. Kan* representa agua y *yang* sostenido dentro *yin. Li* representa fuego y *yin* sostenido dentro *yang.* La teoría y aplicación del Clásico de los Cambios es una vida de estudio por derecho propio. Por ahora, nos centraremos en el hecho de que *li* es fuego y *kan* es agua.

Dos principios fundamentales dan forma *li* y *kan:* el fuego se eleva, mientras que el agua se asienta y se acumula. En el proceso alquímico, el fuego y el agua se unen tres veces. La primera vez que se juntan, el fuego representa nuestra mente y el agua representa nuestro cuerpo. Normalmente nuestra mente se enfoca hacia arriba y hacia afuera lejos de nuestro cuerpo. El fuego (nuestra mente) se eleva y el agua (nuestro cuerpo) se asienta y se congela. Llamamos a esto

fuego arriba y agua abajo. El fuego está arriba y se eleva. El agua está debajo y se hunde. No hay interacción. Para comenzar la reacción alquímica, invertimos esto. Queremos que haya interacción. Traemos nuestra mente en forma de *yiniano* de vuelta a nuestro cuerpo. Pero no es suficiente simplemente llevarlo al interior del cuerpo porque también necesitamos hundir el *yiniano* profundamente en el interior del torso, en el *Xiaofu* área debajo de los riñones.

En la tradición taoísta, la mente está conectada al corazón y asociada con el fuego. El corazón es el asiento de nuestra actividad mental, mientras que los riñones son la base del cuerpo físico. Los riñones regulan nuestra *jing* energía, y la *jing* apoya nuestro cuerpo físico. El corazón es fuego. Los riñones son agua. Ponemos fuego bajo el agua. Una vez que tenemos fuego bajo el agua, tenemos interacción y bloques de construcción básicos para formar el Elixir. El fuego calienta el agua y crea algo nuevo: vapor. Esto representa la primera unión del fuego y el agua.

Kan ***y*** Li

Aunque utilizamos términos alquímicos para enmarcar nuestra práctica, no lo estamos haciendo. *neidan* bastante todavía. Que hacer *neidan* necesitamos una sustancia. Realmente no estamos haciendo *neidan* hasta que podamos sentir y mover nuestro interior *qi* y *jing* energía. En este punto del proceso, todavía estamos trabajando con técnicas de los Métodos Yinxian, y aún no con los Tres

Práctica de los inmortales (*sanxian gong* 三仙 功), Que cubre *neidan* adecuado.

El nombre coloquial en chino para la técnica de respiración en este capítulo es: inhale más allá del ombligo, exhale no más allá del corazón. Yo lo llamo básico *kan* y *li* respiración. Esta técnica de respiración utiliza la respiración interior (consulte el capítulo 6, técnica básica número ocho: *Respiración interior).*

Inhalamos siguiendo la respiración dentro del torso por la línea central interna del cuerpo más allá del ombligo; exhalamos siguiendo la respiración hasta la línea central interna, pero sin seguirla más allá del nivel del corazón. Al igual que con la respiración interna, el aire sigue entrando y saliendo por la nariz llenando los pulmones mientras nuestro foco permanece dentro del cuerpo.

Básico *kan* y *li* La respiración se enseña en tres niveles. En el núcleo de esta técnica están las instrucciones: inhale más allá del ombligo, exhale no más allá del corazón.

Nivel uno

Aspirar, *yiniano* y *qi* desciende por la línea central interna del cuerpo más allá del nivel del ombligo

Exhalar, *yiniano* y *qi* no sobrepase el nivel del corazón Utilice movimientos de la mano

Nivel dos

La *yiniano* y *qi* moverse entre el *zhongtian* y *xiatiano*

Sin movimientos de manos

Nivel tres

Combina la contracción y la expansión del *Xiaofu* con la respiración del nivel dos

Descripción general de Basic *Kan* y *Li* Respiración

1. Regular la respiración suave de la nariz para que sea muy uniforme
2. Opcional: selle las siete aberturas superiores (consulte el capítulo 6, técnica básica número tres: *Respiración nasal)*
3. Aumente la fuerza de la respiración (aunque no la velocidad)
4. La respiración nasal conduce a la respiración interior (adjuntar *yiniano* a aliento)
5. La respiración interior tiene un camino: inhale más allá del ombligo, exhale no más allá del corazón
6. Olvídese de la respiración nasal, solo use la respiración interna

Habilidades básicas utilizadas

Respiración nasal - Respiración interior - *Xiaofu* respiración (para el nivel tres)

Notas de práctica

- Incline la cabeza ligeramente hacia abajo para ayudar a concentrarse en el
- interior del torso Si no puede sentir el interior *qi,* solo trabaja con *yiniano*
- Utilice los ojos para dirigir el movimiento (Visión interior) Utilice
- los oídos para dirigir el movimiento (Audición interior) Busque
- la columna y permanezca al frente
- Usa otros marcadores físicos para mantenerte orientado dentro del torso.
- Relaja el cuerpo, el cuerpo se hunde
- Quédate muy quieto
- Sin pensamientos aleatorios, mantente enfocado

La clave del éxito con lo básico *kan* y *li* la respiración es la configuración. Comenzamos con la respiración por la nariz y luego pasamos de la respiración por la nariz a la respiración interna. Si nuestra respiración nasal no está configurada correctamente, entonces es difícil conseguir nuestra *yiniano* en nuestro torso. Paso cuatro del *Descripción general de la respiración básica de Kan y Li* incorpora una técnica para entrar en tu cuerpo, que yo llamo adjuntar " *yiniano* respirar". Durante el Paso Cuatro, seguimos el aire hacia la cavidad nasal a través de la cavidad bucal, hacia la

garganta, y finalmente hasta la parte interna del torso. Nos enfocamos en el aire que pasa al interior. *Yinian* le gusta adherirse a un objeto. La respiración se convierte en el objeto. Mientras el aire es aspirado por el interior, nuestro *yiniano* a cuestas para el viaje. Una vez nuestro *yiniano* está adentro, nos olvidamos del aire que entra y sale por la nariz y nos enfocamos en nuestro interior (Paso Cinco). Podemos adjuntar nuestro *shen* a la respiración una vez que nos sintamos más cómodos trabajándola.

Los tres niveles se basan en la combinación de nuestros *yiniano* con nuestra respiración. Una vez dentro, el *yiniano* viaja hacia arriba y hacia abajo por la línea central interna del cuerpo junto con la respiración. La línea central interna es la línea vertical que corre dentro del cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta la base de la pelvis. En este punto de nuestra práctica, trate de no considerar la línea central como un canal de energía o un meridiano, aunque podemos movernos *qi*
a lo largo de él. Por ahora, intente utilizar la línea como referencia espacial dentro del cuerpo. Obteniendo nuestro *yiniano* dentro de nuestro torso está el primer obstáculo. Intentamos no perdernos en el proceso. La línea central ayuda a nuestra navegación interna.

Debido a que la línea central no es una cosa física, la *yiniano* todavía podría necesitar un poco de ayuda para mantenerse orientado. Aquí hay algunas coordenadas más. De izquierda a derecha es bastante sencillo; De adelante hacia atrás es donde se pone complicado. Cuando la mayoría de las personas comienzan, estarán en la parte delantera del torso o incluso fuera de su cuerpo. Un consejo útil es usar la columna para orientarnos dentro del torso. Encuentra la columna y mantente frente a ella. Además, use el perineo, que se llama *huiyin* área en la práctica taoísta. El centro de esta área es el *huiyin* punto de acupuntura. La *huiyin*
El área está entre el ano y los genitales. La forma más fácil de encontrar el *huiyin* es tirar de él ligeramente. La línea central asciende desde la parte delantera del *huiyin* área, cerca de los genitales. (Nota: la línea central interna no es el meridiano de empuje en este punto de nuestro entrenamiento).

Nuevamente, trabajaremos con instrucciones guiadas para realizar la práctica. Las instrucciones están bastante estructuradas, lo que ayuda a configurar la práctica en el cuerpo. Una vez que hayamos incorporado el método, intente jugar con él cambiando el número de respiraciones o cambiando el área de enfoque. Solo recuerde que es mejor usar el básico *kan* y *li* técnica de respiración en un *neidan* sesión, comenzando con la apertura y preparación, y seguida por una sesión y un cierre en silencio. También podríamos desear

combínelo con otras técnicas como Stabilize Furnace y Set Up Cauldron. Pero eso depende de ti. Consulte el comienzo del Capítulo 7 para saber cómo utilizar las instrucciones guiadas.

Yin y *Yang*

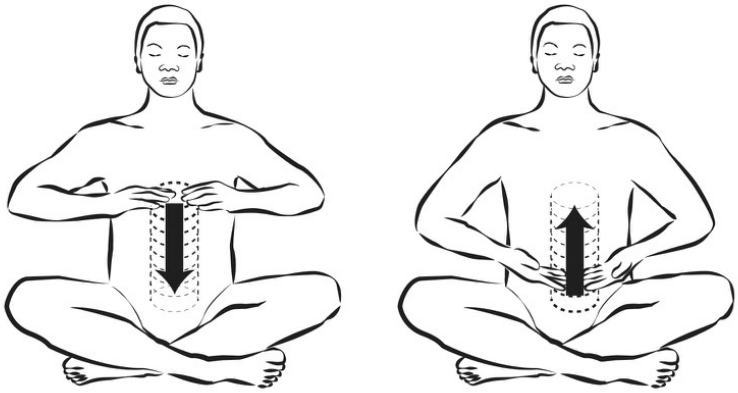
Hay noche porque hay día, suave porque hay duro, arriba porque hay abajo. *Yin* y *yang* presenta un modelo conceptual utilizado para dar sentido al mundo que nos rodea. Los antiguos chinos veían que el mundo que los rodeaba existía debido a los opuestos. Estos opuestos parecían seguir un cierto patrón y fueron llamados *yin* y *yang.* Las palabras *yin* y *yang* originalmente se refería al lado sombreado y no sombreado de una colina. El lado sombreado de la colina se llamaba *yin* y el lado que estaba bañado por la luz del sol se conocía como *yang.* Por extensión, *yang* llegó a significar lo que es activo, brillante y caliente, mientras *yin* es pasivo, oscuro y fresco. Independientemente de estos estados de oposición, es importante tener en cuenta que *yin* y *yang* solo significan algo en relación con los demás. Una cosa no es inherentemente *yin* y *yang* solo se convierte en *yin* y *yang* en comparación con algo demás. Dicho de otra manera, es teoría la que aplicamos a los datos.

Nivel uno

Comience con el nivel uno y continúe con los niveles dos y tres a medida que se sienta cómodo con las técnicas o si se aburre. El nivel uno incluye movimientos de manos. Las manos ayudan a coordinar y guiar el *yiniano* y *qi* dentro del cuerpo. A esto se le llama usar lo externo para dirigir lo interno. Hasta nuestro *shen* es fuerte y claro, usamos nuestras manos para ayudar a liderar el *qi.*

Movimientos de la mano

1. Comience con las manos frente al pecho al nivel de los pezones con las palmas hacia abajo, con las yemas de los dedos de cada mano enfrentadas. Relaje hombros, brazos, codos, muñecas y manos.
2. A medida que inhalamos, las manos se mueven hacia abajo, dirigiendo el movimiento hacia el interior. Palmas hacia abajo.
3. Vaya más allá del ombligo hasta que las palmas estén casi en su regazo, luego gire las palmas hacia arriba.
4. Exhale, moviendo las manos hacia arriba y llevando el movimiento hacia adentro. Palmas hacia arriba.



Kan ***y*** Li ***movimiento de la mano***

Instrucciones guiadas (nivel uno)

Regular la respiración suave por la nariz
Respire ligera, suave y prolongada Inhale y
exhale de manera uniforme
Ralentiza tu respiración

Regular la respiración para que sea muy uniforme
Aumente lentamente la fuerza de su respiración
Respire fina, profunda y prolongada
Inhala y exhala de manera uniforme

Utilice la respiración nasal para guiar la respiración interior. Cambie de la respiración normal a la respiración interior. Esta vez, nuestra respiración interior tiene un camino: inhalar, *qi* pasado el ombligo, exhala, *qi* no más allá del corazón Olvida la respiración por la nariz

Inhalar más allá del ombligo
Exhale no más allá del
corazón (Repita 24x)

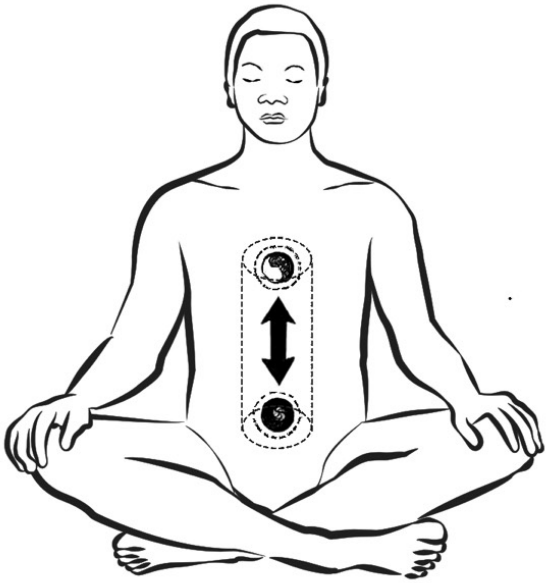
Último aliento, inhala más allá del ombligo, quédate en *Xiaofu* cavidad
Exhale, relaje el cuerpo, manténgase enfocado en *Xiaofu* cavidad

Volver a la respiración natural

Nivel dos

El nivel dos es el mismo que el nivel uno pero con un enfoque más nítido. La ruta es la misma pero en lugar de simplemente mover nuestro *yiniano* entre el pecho y la cavidad abdominal inferior, lo movemos entre el *zhongtian* y *xiatian.* Los Tres Campos son espacios importantes en *neidan* práctica. El campo medio está en el centro de la cavidad torácica, al mismo nivel que nuestros pezones (justo al lado del corazón). La *xiatiano*

está en el centro de la *Xiaofu* cavidad. Lo encontramos al aprender *xiatiano* respiración (vea el capítulo 6, técnica básica número nueve: *Respiración del campo inferior (Xiatian)).* En este punto, no importa si puedes sentir tus campos o no. Por ahora, la clave es conseguir tu *yiniano* en el área general. No se requieren manos para los niveles dos y tres.



Kan ***y*** Li ***con*** Xiatian ***y*** Zhongtian

Instrucciones guiadas (nivel dos)

Regule lentamente la respiración suave por la nariz Respire fina, suave y prolongada

Inhale y exhale uniformemente

Disminuya la velocidad de su respiración

Regular la respiración para que sea muy uniforme
Aumente lentamente la fuerza de su respiración Respire fina, profunda y prolongada

Inhala y exhala de manera uniforme

Utilice la respiración nasal para guiar la respiración interior. Cambie de la respiración normal a la respiración interior. Esta vez su respiración interior tiene un camino: Inhale, *qi* pasa el ombligo, exhala, *qi* no más allá del corazón

Aspirar, *qi* pasa el ombligo Exhala, *qi*
no más allá del corazón (Repetir 3
veces)

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatiano*
Exhalar, *qi* no más allá del corazón, llega a *zhongtian*
(Repita 3 veces)

Aspirar, *yiniano* a *xiatiano*
Exhalar, *yiniano* a *zhongtian*

Inhala, usa la Visión Interior para mirar *xiatiano*
Exhale, use la Visión Interior para mirar *zhongtian*

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatiano*
Exhalar, *qi* no más allá del corazón, llega a *zhongtian*
(Repetir 4 veces)

Aspirar, *yiniano* a *xiatiano*
Exhalar, *yiniano* a *zhongtian*

Inhala, usa la Visión Interior para mirar *xiatiano*
Exhale, use la Visión Interior para mirar *zhongtian*

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatiano*
Exhalar, *qi* no más allá del corazón, llega a *zhongtian*
(Repetir 4 veces)

Último aliento, inhala *qi* pasa el ombligo, quédate en *xiatiano*

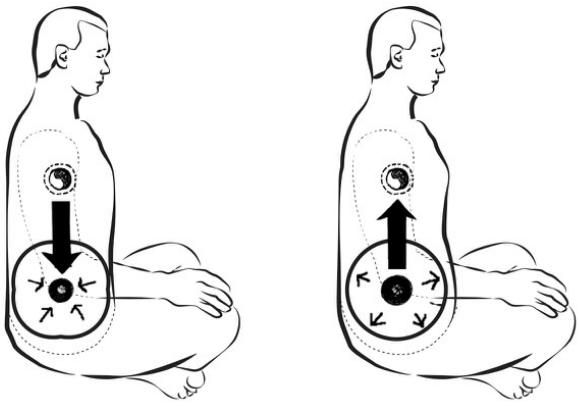
Exhale, relaje el cuerpo, concéntrese en *xiatiano*

Volver a la respiración natural

Nivel tres

Ahora agregaremos la parte inferior del abdomen (*xiaofu)* respirando en la mezcla. En el nivel uno, comenzamos moviendo nuestro *yiniano* y *qi* hacia arriba y hacia abajo por la línea central interna del cuerpo entre la cavidad torácica y la parte inferior del abdomen con las manos. Luego nos enfocamos en mover nuestro *yiniano* y *qi* Entre los *zhongtian* y *xiatiano* mientras inhalamos y exhalamos. En el Nivel Tres, contraemos y ampliamos la *Xiaofu* con nuestra respiración. Todavía respiramos más allá del ombligo hasta el *xiatian,* pero también contratamos el *Xiaofu* como lo hacemos. Esto requiere cierta coordinación para hacerlo bien. La *Xiaofu* comienza a contraerse con la inhalación y el *yiniano* ya en movimiento. Como puntero rápido, también puede ayudar a mover el *yiniano* derecho al próximo destino tan pronto como empecemos la próxima respiración. *Yi* es bien rapido. Hay un viejo dicho que *yi* llega primero y luego *qi* A continuación, un aspecto de la práctica que se explorará más en el próximo capítulo. En esta etapa, intente simplemente jugar con la sincronización de los diversos componentes en este nivel.

Las instrucciones guiadas para el nivel tres son más complejas. Contiene todos los componentes reunidos en un bonito paquete dinámico. Wang Liping a menudo solo enseña el nivel tres para hacer un uso más eficiente de su tiempo con los estudiantes. Sin embargo, si cree que las instrucciones son demasiado complicadas, considere seguir la respiración básica, *yiniano* movimientos, y *Xiaofu* movimientos sin las otras instrucciones.



Kan ***y*** Li ***con*** Xiaofu ***Respiración***

Instrucciones guiadas (nivel tres)

Regule lentamente la respiración suave por la nariz Respire fina, suave y prolongada

Inhale y exhale uniformemente

Disminuya la velocidad de su respiración

Regular la respiración para que sea muy uniforme
Aumente lentamente la fuerza de su respiración Respire fina, profunda y prolongada

Inhala y exhala de manera uniforme

Utilice la respiración nasal para guiar la respiración interior. Cambie de la respiración normal a la respiración interior. Esta vez su respiración interior tiene un camino: Inhale, *qi* pasa el ombligo, exhala, *qi* no más allá del corazón Respire, *qi* pasa el ombligo Exhala, *qi* no pasa corazón (Repetir 3 veces)

Aspirar, *qi* pasa el ombligo, contrato *Xiaofu*
Exhalar, *qi* no pasa corazón, *Xiaofu* se expande
(Repetir 3x)

Aspirar, *yiniano* a *xiatiano*
Exhalar, *yiniano* a *zhongtian*

Inhala, usa la Visión Interior para mirar *xiatiano*
Exhale, use la Visión Interior para mirar *zhongtian*

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatian,* contrato *xiaofu, yiniano* a *xiatiano*
Exhalar, *qi* no pasa corazón, *Xiaofu* expandir, *yiniano* a *zhongtian*

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatian,* contrato *Xiaofu*
Exhalar, *qi* no pasa corazón, *Xiaofu* se expande
(Repetir 4x)

Aspirar, *qi* pasa el ombligo a *xiatian,* contrato *xiaofu,* parar en *xiatiano*
Exhalar, *Xiaofu* se expande, *yiniano* se queda en *xiatiano*

Aspirar, *Xiaofu* se contrae lentamente hacia adentro
Exhala, *Xiaofu* se expande lentamente hacia afuera (repita 4 veces)

Aspirar, *Xiaofu* contratos, contrato *xiatiano*
Exhalar, *xiatiano* se expande, expande *Xiaofu*
(Repetir)
Aspirar, *xiatiano* contratos
exhalar, *xiatiano* se expande
(repetir 8x)

Volver a la respiración natural

Lo básico *kan* y *li* La práctica de la respiración nos adentra más en nuestro cuerpo y nos ayuda a aprender a movernos dentro del torso. La

La práctica también establece nuestro cielo y tierra interiores. La expresión cielo interior y tierra se utiliza a menudo en la práctica taoísta. En realidad, hay dos cielos y dos tierras que establecemos dentro del cuerpo. Cuando se habla del cielo y la tierra, el cielo (*tian* 天) simplemente significa el cielo o los cielos arriba, no el cielo más allá de la Puerta Perlada de San Pedro.

Se remonta a la antigua China, "cielo y tierra" se ha referido a una idea metafísica de que un mundo nace al dividirse en *yin* y *yang. Yin qi* desciende, se asienta y se acumula, convirtiéndose en la tierra. *Yang qi* se eleva y se convierte en el cielo, o el cielo. El cielo es *yang* y la tierra es *yin.* Los cielos sobre nuestra cabeza permanecen activos y en constante cambio. El clima va y viene, y los cuerpos celestes están en constante movimiento. Los antiguos chinos ven el cielo como una posición dominante con respecto a la tierra. La tierra recibe todo lo que desata el cielo. La tierra es pasiva y relativamente inmutable. Cada mundo, o dominio discreto, sigue esta dinámica. El interior del cuerpo no es diferente.

Una vez que sellamos el cuerpo, establecemos nuestro propio dominio personal. Para configurar correctamente nuestro propio universo, necesitamos establecer un cielo y una tierra interiores. Esta estructura *yin* y *yang qi* adentro y nos da un espacio para trabajar adentro. A esto lo llamamos configurar un *taiji* 太極.

Pasamos de un *wuji* 無極 estado, donde no hay diferenciación, para *taiji,* donde hay diferencia y por tanto perspectiva y relación. *Wuji* literalmente significa que no hay polos. *Taiji* significa polos extremos. Una vez *yin* y *yang* dividido correctamente dentro de un espacio, el taiji se establece y el espacio se convierte en su propio dominio con perspectiva y relación entre las cosas. Podemos configurar un *taiji* en el cuerpo o incluso dentro de una determinada cavidad u órgano interno.

Hay dos cielos y tierras interiores. En el primero, la cabeza es el cielo y la cavidad abdominal inferior es la tierra. En el segundo, la cavidad torácica o *zhongtian* es el cielo y la cavidad abdominal inferior o *xiatiano* es tierra. Básico *kan* y *li* la respiración establece el segundo cielo y la tierra interiores más pequeños. La configuración del primero usa Stabilize Furnace y Set Up Cauldron, como practicamos en el capítulo anterior. Trabajar con el cielo y la tierra dentro del cuerpo establece una base para trabajar con *yin* y *yang qi,* cuales son

ambos ingredientes alquímicos para el elixir. Ahora que hemos puesto los dos *qi* formas de *yin* y *yang* en el *xiatian,* es hora de comenzar a reunir las cinco fases *qi* de los órganos.

10. INGREDIENTES ALQUÍMICOS: CINCO FASES

El cuerpo físico es la base de la práctica taoísta, y *neidan* no es diferente. Para los taoístas, el cuerpo es un espacio sagrado, lo que explica por qué durante algunos milenios han estado explorando su paisaje interior. En el Capítulo 10, comenzamos a sondear nuestra topografía interna con más detalle. Los órganos son una característica principal del paisaje interior, y usar la práctica de órganos de cinco fases para abrir la órbita cósmica de Maoyou es una excelente manera de comenzar. Sin embargo, la práctica de órganos de cinco fases es más que un simple viaje a través del cuerpo; es una práctica central de Wang Liping *neidan.*

La primera etapa del trabajo alquímico es refinar *jing* dentro *qi.* Para hacer esto, reunimos el *jing* energía dentro de nuestro cuerpo y moverla hacia el *xiatiano* convirtiéndolo en *qi. Jing* la energía se conecta estrechamente a nuestro cuerpo físico. En cuanto a energía, es bastante densa. La mayoría de *jing* en nuestro cuerpo se encuentra en nuestros órganos internos y médula ósea. Y la práctica de órganos de cinco fases (*wuxing zouxiang* 五行 走向) sirve como la mejor manera, en mi experiencia, de moverse *jing* en nuestro *xiatian.* Cuando hayamos refinado *jing* en nuestro *xiatiano* dentro *qi,* hemos completado con éxito el primer elixir: el Elixir Invertido Menor. La práctica de órganos en cinco fases sigue siendo la clave para lograrlo.

La práctica de órganos de cinco fases es la primera de las órbitas cósmicas (*zhou tian* 周天) que abrimos en Dragon Gate Lineage. Las Órbitas Cósmicas son circuitos de energía que abrimos en el cuerpo. La más famosa en Occidente y entre los practicantes de qigong en China es la Órbita Microcósmica (*xiao zhou tian* 小 周天). Sin embargo, hay una serie de órbitas cósmicas diferentes que se abren a medida que avanzamos a través de nuestro

práctica. En el linaje de Wang Liping, la primera órbita que abrimos se llama Órbita Cósmica Maoyou (*maoyou zhoutian* 卯酉 周天). La Órbita Cósmica de Maoyou es un circuito de energía a través de nuestros órganos internos y usamos la Práctica de Órganos de Cinco Fases para hacer el trabajo.

La práctica de órganos en cinco fases también sirve como un método eficaz para activar nuestro *xiatian.* En este punto de nuestra práctica, el *xiatiano* Puede que no sea más que un espacio. Podríamos sentir energía en la parte inferior del abdomen, pero *qi* en el *Xiaofu* es diferente a *qi* en nuestro *xiatian.* Para activar el *xiatian,* tenemos que poner algo en él. Que algo es *jing.* Dado que gran parte de nuestro *jing* se puede encontrar en los órganos internos, la práctica de órganos de cinco fases es ideal para mover *jing* en el *xiatian.*

Una vez que tengamos *jing* en el *xiatian,* tendremos algo que sentir. La *xiatiano* es la batería para el sistema de meridianos, y una vez que tenemos nuestro *xiatiano* vamos, podemos trabajar en la apertura de los otros meridianos y canales de energía en el cuerpo. En otras palabras, la práctica de órganos de cinco fases es una parte importante de la *neidan* plan de estudios básico, especialmente para la etapa de refinamiento *jing* dentro *qi.*

Incluso si no aspiramos a la grandeza inmortal, la práctica de órganos en cinco fases mejora sustancialmente nuestra salud. La práctica es una especie de *Minggong* 命 功 y nutre y fortalece nuestro cuerpo físico. Después de una sesión de práctica de órganos en cinco fases, siempre me siento completamente en mi cuerpo, lista para seguir adelante con el día. Una de las experiencias más comunes que describen mis alumnos al practicar la práctica de órganos de cinco fases es la cantidad de calor generado dentro del cuerpo. La práctica de órganos también trabaja para equilibrar la energía en nuestros órganos, previniendo la posible formación de enfermedades. Los taoístas a menudo consideran que la causa de la enfermedad proviene de anomalías energéticas en nuestros órganos internos. La práctica de órganos en cinco fases trabaja para prevenir estas anomalías antes de que surjan, reequilibrando así el sistema.

La práctica de órganos de Dragon Gate facilita dos formas principales de trabajar con órganos: la práctica de un solo órgano y la práctica de cinco fases. Aunque la práctica de órganos en cinco fases es el método más importante, también podemos concentrarnos en un órgano a la vez. Incluiré métodos para ambos. Es mejor aprender primero la práctica de órganos en cinco fases, pero la práctica de un solo órgano presenta otra opción, aunque

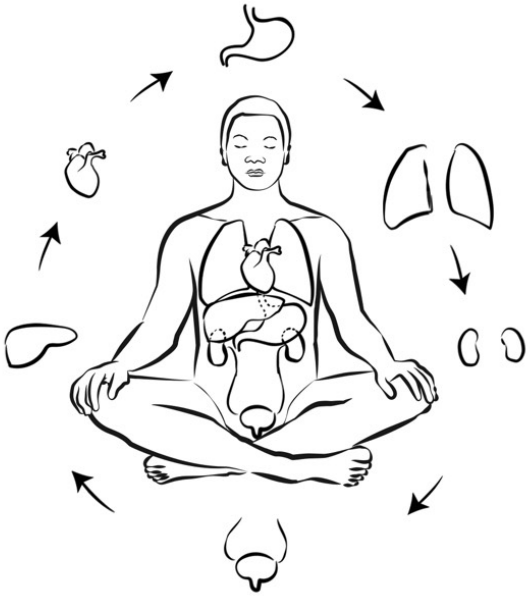
Wang Liping no lo enseña con mucha frecuencia. Si no puede trabajar lo suficiente con los órganos, pruebe la práctica de un solo órgano como una opción adicional.

Cuando hacemos la práctica de órganos de cinco fases, seguimos un circuito a través de los órganos principales del cuerpo. El circuito que tomamos está mapeado de acuerdo con el ciclo de creación de las Cinco Fases (vea el recuadro de texto en este capítulo: *Cinco Fases).* Los órganos internos en la teoría médica china se dividen en *yin* y *yang* órganos. *Yin* los órganos se llaman zang. *Yang* los órganos se llaman *fu. Zang* y *fu* están emparejados. Generalmente, *zang* son sólidos por dentro e incluyen riñones, hígado, corazón, bazo, pulmones. *Fu* son huecos por dentro e incluyen la vejiga, la vesícula biliar, el intestino delgado, el estómago, el intestino grueso (nota: no trabajaremos con el pericardio y el triple quemador en este libro). En nuestra práctica trabajaremos con el zang. La única excepción es el estómago y la vejiga, que son ambos *fu.*

Siguiendo este ciclo, nos detenemos en cada órgano y trabajamos para transformar el *qi (qihua* 氣化) dentro de eso. El método que usamos cuando trabajamos con el órgano cambia según el nivel en el que estemos trabajando en ese momento. Independientemente del nivel, el circuito generalmente sigue siendo el mismo. Movemos el *qi* a través de un ciclo específico. Este ciclo sigue el ciclo de creación de las Cinco Fases (también podemos revertir el ciclo cuando trabajamos con los Niveles Dos y Tres de la Práctica). Cada sistema de órganos de nuestro cuerpo se conecta a una de las cinco fases.

Aquí está la secuencia:

1. Vejiga (agua)
2. Hígado (madera)
3. Corazón (fuego)
4. Bazo / estómago (tierra)
5. Pulmones (metal)
6. Riñones (agua)
7. Vejiga (agua)



Ciclo de órganos en el cuerpo

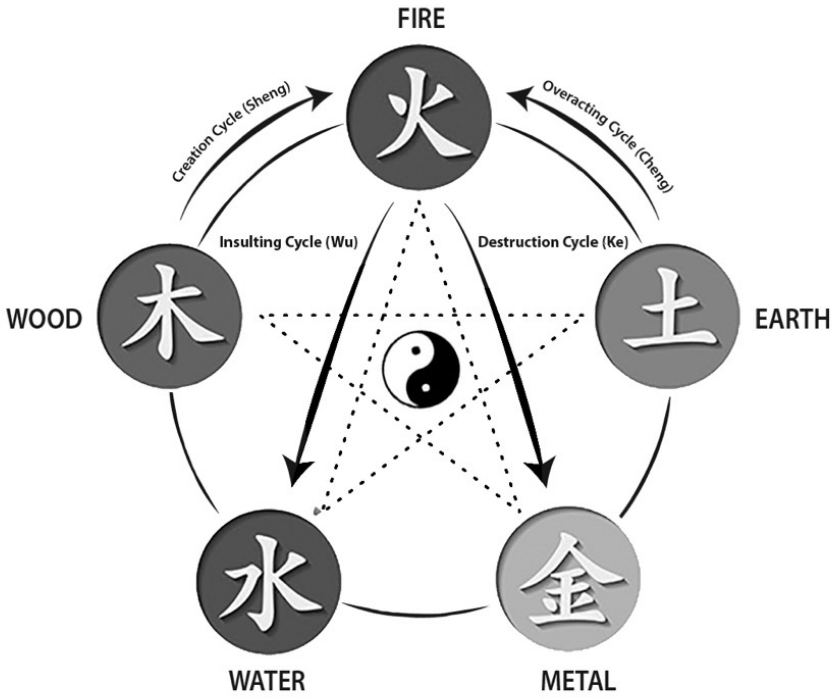
Empezamos el ciclo en el *xiatiano* y bajar a la vejiga volviendo a la *xiatiano* de la vejiga cuando hayamos terminado. En la medicina china clásica, la vejiga es parte del sistema renal, que pertenece a la fase de agua.

Las prácticas de este capítulo encajan en un *neidan* sesión de la misma manera que cualquier otro. Seguimos la estructura establecida en el Capítulo 7. Las prácticas de este capítulo son técnicas y encajan en la tercera sección de una sesión, justo después de las secciones de apertura y preparación. La práctica de órganos de cinco fases comienza y termina con *xiatian.* La mejor forma de entrar en el *xiatiano* es usar el básico *kan* y *li* método de respiración explicado en el capítulo anterior. Como se describe, la respiración comienza en la nariz y termina en el *xiatian,* y del *xiatiano* podemos saltar directamente a la práctica de órganos de cinco fases. Aunque Wang Liping a menudo sigue esta secuencia, también hay otras posibles órdenes a seguir. Una vez más, no hay reglas absolutas con la práctica taoísta.

Cinco fases

Las cinco fases (*wuxing* 五行, también traducido como cinco elementos o cinco agentes) es otro modelo conceptual utilizado para entender nuestro mundo. Las Cinco Fases no son lo mismo que los Cuatro Elementos (tierra, aire, fuego y agua) aquí en Occidente. Los cinco elementos del nombre provienen de una mala traducción que finalmente se quedó. Las Cinco Fases se refieren a cinco fases o dinámicas de expresión energética. Las fases incluyen agua, madera, fuego, tierra y metal. Estos nombres son metáforas de la característica de la energía. Al igual que con *yin* y *yang* las cinco fases solo significan algo cuando en relación con cada otro.

Agua: hacia abajo (hundimiento y acumulación)
Madera: expansión (hacia afuera en todas las direcciones)
Fuego: hacia arriba (hacia arriba)
Tierra: circular y contenido
Metal: contracción (hacia adentro)



Cinco fases

Práctica de órganos en cinco fases

Tres niveles de práctica

1er nivel: usa la fuerza externa para mover el órgano *qi* manos) 2do nivel: use la fuerza interna para mover el órgano *qi* sin manos, *yiniano* y *shen)*

3er nivel: usa la fuerza cósmica para mover el órgano. *qi (yiniano* y *shenguang)*

Notas de práctica

- Sea gentil con su corazón, use gentil *yiniano* y respirando

- La práctica se puede hacer de pie, pero los ojos deben estar cerrados
- El ciclo completo se puede hacer varias veces (3 o 6 veces funcionan bien)
- Mantener el *qi* coordenada unificada *yiniano,* ojos,
- manos y *qi*
- Cuando utilice Visión interior, mire el órgano en lugar de las manos.
- Si trabaja con un órgano y el siguiente de la secuencia está activado, muévase a ese órgano de inmediato. No es necesario terminar el órgano en el que está trabajando. Solo el órgano con el
- que estamos trabajando se mueve
- Manténgase enfocado: evite los pensamientos aleatorios tanto como sea posible

Nivel uno

En el Nivel Uno usamos nuestras manos para mover y transformar el *qi,* que es un proceso conocido como "usar lo externo para guiar lo interno". Usamos una variedad de movimientos de las manos para trabajar el órgano con el objetivo de hacer una conexión entre las manos y el órgano, mientras que también usamos las manos para activar el *jing* en el órgano para crear movimiento. *Yunhua* 運 化 es el verbo chino para el proceso de usar nuestras manos para trabajar con los órganos. El significado de *Yunhua* consta de dos palabras: mover y transformar. Usamos nuestras manos para mover y transformar el *jing* energía del órgano. Otra frase utilizada para el proceso general de trabajo con los órganos es "mover el *jing* cambiar a *qi* "(*yijing bianqi* 移 精 變 炁). Este antiguo método secreto apareció por primera vez hace unos 2000 años o más en el Clásico Interno del Emperador Amarillo. El punto aquí es obtener el *jing* mover y transformarlo en *qi.*

Siguiendo el ciclo adecuado, trabajamos para activar y transformar el *jing* energía de cada órgano. Hay varias formas en que podemos usar la fuerza con diferentes tipos de movimientos de la mano. Sin embargo, la clave de la práctica es sentir la conexión entre las manos y el órgano. Primero mueva las manos sobre el área del órgano, con el centro de las palmas hacia el órgano. Deje alrededor de un centímetro o dos de espacio entre las manos y el cuerpo. La distancia esta determinada

por si puede sentir una conexión entre las palmas y el órgano. La conexión será sutil al principio, tal vez solo un ligero cosquilleo o vitalidad si hay algún sentimiento inicial. Trate de ser paciente porque la sensibilidad necesaria requiere tiempo para desarrollarse. Con la práctica, la experiencia se expandirá. Simplemente continúe preguntándose a sí mismo mientras practica: ¿qué siento?

Ganar una tracción real con la práctica de órganos requiere sentir directamente los órganos. Averigua su tamaño, forma y ubicación. Solía recomendar que mis alumnos se conectaran a Internet y realizaran una pequeña investigación anatómica de cada órgano. Sin embargo, Wang Liping compartió recientemente con nosotros que cuando comenzó a trabajar con los órganos internos, sus maestros le prohibieron mirar libros de texto o dibujos de anatomía. Querían que descubriese su paisaje interior por su cuenta. Le dieron una ubicación general, pero dependía de él experimentar directamente los órganos por sí mismo, libre de tantos filtros conceptuales como fuera posible. La práctica taoísta tiene que ver con la experiencia directa. Entonces, trate de sentirlos. Son una realidad física.

A continuación, movemos las manos. Una vez que sentimos la conexión entre el órgano y las manos, usamos movimientos específicos de la mano para trabajar el órgano. *qi.* Los movimientos de la mano siguen una secuencia determinada. Cuando se trabaja con movimientos de la mano, es importante *qi* flow para relajar y dejar caer los hombros, así como relajar los brazos, muñecas, manos y dedos. Aquí están los movimientos:

Rotar (***huadong*** 划 動)

Gire las manos alrededor del órgano, con las palmas hacia el órgano. Comience con una rotación en el sentido de las agujas del reloj y luego, cuando le apetezca, cambie a la izquierda.

Estrujar (***niedong*** 捏 動)

Utilice las palmas de las manos para hacer un ligero movimiento de presión sobre el órgano. La distancia entre las dos manos debe ser de aproximadamente un centímetro. Para apretar las manos, solo mueva las articulaciones de los nudillos; los dedos permanecen extendidos. Al flexionar la articulación de los nudillos, activa la *laogong* punto de acupuntura *laogong xue* 勞工 穴) en el centro de la

palma. La *laogong* es bueno para emitir *qi.* Imagina tus manos amasando el órgano. Apriete y abra lentamente la mano en coordinación con su respiración: inhale y apriete, exhale y abra. Trate de apretar enérgicamente el órgano con el movimiento de su mano y el *qi.*

Tire y empuje (***ladong*** 拉動)

El movimiento de la mano de tirar y empujar se asemeja al movimiento de apretar, pero con la dimensión adicional de alejar las manos del cuerpo y empujarlas nuevamente hacia él. La *qi*
La conexión con el órgano determina la distancia del tirón. Perder el sentido de conexión con el órgano indica que la distancia es demasiado grande. El movimiento se coordina con la respiración: inhala mientras te alejas, exhala mientras empujas hacia.

Para cada órgano, generalmente seguimos la secuencia de rotar, apretar, tirar / empujar, rotar. Nada está escrito en piedra, así que siéntete libre de hacer cambios. Cada órgano no debería tardar más de un minuto. Cuando va demasiado lento, el *qi* podría dispersarse. Cuando se mueve demasiado rápido, el *qi* no tiene tiempo para reunirse. Trate de encontrar el tempo correcto.

Aunque usamos los mismos movimientos generales para cada órgano, hay algunas variaciones enumeradas en las siguientes notas:

Hígado: Por su tamaño, asegúrate de trabajarlo todo. Mueva las manos para cubrir todo el órgano.
Corazón: Sea más gentil porque el corazón es delicado.
Estómago / bazo: El movimiento cambia de un movimiento de rotación a un leve empujón de izquierda a derecha, siguiendo la dirección de los alimentos que atraviesan el estómago.
Pulmones: Debido a su tamaño particularmente grande, el movimiento de rotación cambia a un gran movimiento de apertura con todos los brazos. En la parte superior de la rotación, los codos están al mismo nivel que los hombros y las manos por encima de los hombros. El movimiento proporciona una expansión y apertura completa del cofre. Aplicar el amasado y

movimiento de tirar / empujar cada vez en diferentes áreas, moviéndose hacia arriba y hacia abajo por el pecho para afectar a todos los dos pulmones.

Riñones: Las manos se mueven hacia su espalda inclinándolas hacia arriba 45 grados para mirar correctamente a los riñones. Asegúrese de relajar la espalda y los hombros tanto como sea posible.

La transición entre órganos también es importante. Al movernos entre ellos, necesitamos transportar el *qi* del último órgano al nuevo órgano. Use la respiración y las posiciones correctas de las manos para ayudar en el proceso. Inhala mientras te mueves *qi* en el cuerpo y exhale al empujar *qi* abajo. Mantenga la respiración larga y suave, los movimientos de la mano lentos y el *yiniano* enfocado. Las palmas miran hacia arriba para moverse. *qi* en el cuerpo. Palmas boca abajo para empujar *qi* hacia abajo. A medida que movemos el *qi* hacia arriba, coloque las palmas de las manos como si estuviera ahuecando el *qi,*
llevándolo al próximo destino. Además, mantenga las palmas bastante niveladas.

Usar las manos es otro método para llenar los órganos con *qi.*
El Laogong en nuestras palmas emite *qi.* Al trabajar los órganos con las manos, los órganos se cargan. Llamamos a esto *zhuang yao* 裝 藥 o cargando los ingredientes alquímicos. En la primera etapa del proceso alquímico, los ingredientes, también traducidos como medicina, equivalen a *jing* energía. Cuanto mas *qi* cargamos en nuestros órganos, cuanto más *jing* tenemos que trabajar.

Instrucciones guiadas

Levante lentamente ambas manos y gire *xiatiano*
Ambas manos están girando *xiatiano*
Ahora tira *xiatiano*
Al tirar, inhalar Al presionar, exhalar Al tirar, inhalar Cuando presionar, exhalar Al jalar, inhalar

Cuando presione, exhale
Bien, ahora gire *xiatiano*
girar *xiatiano*

Ahora empuja *qi* a la
vejiga Exhala, relájate
Rotar vejiga
Rotar vejiga
Ahora, aprieta la vejiga
Apriete la vejiga
Ahora, tire de la vejiga
Al tirar, inhalar Al
presionar, exhalar Al
tirar, inhalar Al presionar,
exhalar Cuando tirar,
inhalar Cuando
presionar, exhalar Ahora
rotar la vejiga
Rotar vejiga

Repita las mismas instrucciones para cada órgano:

vejiga - hígado - corazón - estómago / bazo - pulmones - riñones - vejiga

Dibujar vejiga *qi* hasta *xiatiano*
Aspirar, *Xiaofu* contrato Exhala, *Xiaofu* expandir, dos manos
en *xiatiano* haciendo rotacion

Girar *xiatiano*
Ahora tira *xiatiano*
Al tirar, inhalar Al
presionar, exhalar Al
tirar, inhalar

Al presionar, exhalar Al
tirar, inhalar Al presionar,
exhalar Girar *xiatiano*

Girar *xiatiano*

Ahora separe lentamente ambas manos y colóquelas sobre las rodillas
con las palmas hacia abajo.
Todo el cuerpo se relaja
Ahora cinco fases *qi* está en el *xiatiano*
Ahora organo *qi* está en el *xiatiano*
Ahora vuelve a la respiración natural

(para terminar la práctica de órganos, podemos hacer *Xiaofu* y *xiatiano*
respirar para activar el *jing)*

Nivel dos

El estudiante practicaba tradicionalmente con sus manos hasta que pudiera ver sus órganos internos. Para ver el interior del cuerpo, utilizamos un método llamado Observación de la vuelta y Mirar dentro (*fanguan neishi* 反觀 內 視). En cierto momento de nuestro entrenamiento, podemos ver nuestros órganos. Es un proceso que a menudo requiere tiempo y práctica. Muchos estudiantes comienzan con el nivel dos antes de que puedan ver sus órganos. Esa fue mi experiencia, y también para algunos de mis estudiantes. Mi sugerencia es usar el Nivel Uno hasta que pueda sentir claramente los órganos. O, si te aburres con las manos y quieres probar algo nuevo, prueba el nivel dos.

La práctica del órgano de nivel dos se llama Ejecutar silenciosamente en cinco fases (*moyun wuxing* 默運 五行). En el nivel dos, movemos el *qi* usando nuestro
yiniano y *shen,* no nuestras manos. A este proceso lo llamamos *shen* liderando el *qi.* Recuérdalo *shen* es la energía asociada con nuestra conciencia. Usamos nuestra intención para mover el *qi.* En el nivel uno, usamos *qi* para liderar el *shen.* Mientras movíamos nuestras manos, el *qi* lideraría el *shen* y *yiniano.* Ahora trabajamos al revés liderando con nuestro

intención. Nos enfocamos en hacia dónde queremos dirigir el *qi* y seguirá. Se llama " *yi* llega entonces *shen* llega *shen* llega entonces *qi* llega ". Este es un nivel más alto de trabajo interno.

El circuito en el que trabajamos sigue siendo el mismo que el del nivel uno. Empiece en el *xiatiano* y pasar a la vejiga; de la vejiga, complete el ciclo y vuelva a la *xiatiano* de la vejiga. Volviendo a la *xiatian,* estamos depositando los ingredientes alquímicos *jing)* de los órganos al caldero *ruyao* 入藥) y preparándolo para que se convierta en *qi* —Y tal vez incluso un Elixir (vea el próximo capítulo). También podemos refinar *jing* dentro *qi* en los órganos, pero solo podemos formar el Elixir en uno de los Tres Campos.

En el nivel dos, también coordinamos *yiniano* con nuestra respiración. Utilice las instrucciones guiadas del Nivel Uno, pero sustitúyalas por las siguientes adiciones cuando llegue a cada órgano.

Instrucciones guiadas

Inhala, [inserta el nombre del órgano] contrae
Espira, [inserta el nombre del órgano] expande
Repite 4 veces para cada órgano

Al llegar a un órgano, inhale y contraiga el órgano. Cuando exhala, el órgano se expande. El exterior del cuerpo no se mueve. El órgano se contrae y se expande. Al principio, esto puede parecer un poco extraño. ¿Cómo se puede contraer un órgano? Al principio es un movimiento energético muy sutil. Si inicialmente no puede sentir el movimiento, simplemente contraiga y expanda su *yiniano* en el órgano. Incluso solo obteniendo tu *yiniano* en los órganos internos beneficia su salud y cultiva la práctica de *neidan.* Durante todo el proceso, manténgase lo más concentrado posible, evitando cualquier pensamiento aleatorio.

Al igual que con el nivel uno, mantenga el *qi* y *yiniano* juntos cuando se mueven entre órganos. Inspire al subir, exhale al bajar. Respire largo y con cuidado. Interno *qi* puede ser delicado. Al mover el *qi* desde el *xiatiano* en la vejiga, tire lentamente hacia arriba de los genitales (en el caso de los hombres, simplemente contraiga donde el 'equipo' se adhiere al torso,

no los genitales mismos). Hacer esto ayuda a obtener el *qi* en la vejiga y no se filtró fuera del cuerpo. La vejiga es de especial interés porque a menudo confundimos la vejiga con la *xiatian.* Es un error común pensar que estamos en el *xiatiano* cuando estamos realmente en la vejiga. Tirar de los genitales puede ayudarnos a orientarnos hacia adentro y mover los *qi* en el lugar correcto. Si tiene problemas para localizar la vejiga, intente beber dos litros de agua y siéntese en silencio durante un par de horas. ¡Localizará rápidamente la vejiga!

Una vez que se sienta cómodo con las instrucciones anteriores, puede agregar otra capa antes de pasar al Nivel Tres. Utilice el método Turn Around Observation y Look Within para observar la forma, el color y el brillo del órgano. Incluso podemos dejar de respirar cuando llegamos por primera vez a un órgano para practicar la conciencia de él. Detener nuestra respiración crea un punto quieto que podemos usar, pero es mejor hacerlo después de una exhalación.

Trate de sentir si el órgano *qi* transforma. A esto lo llamamos cambio de energía (*qihua)* -o el *jing* la energía en el órgano se convierte en *qi.*
Cuando un órgano *qi* transforma, a veces hay una pista visual. Si ve algo interesante, asegúrese de registrarlo en su diario de práctica después.

Nivel tres

El nivel tres es muy parecido al nivel dos, excepto que usamos *shenguang* energía en lugar de solo interna *qi.* Trabajar con la Luz de nuestro Espíritu está más allá del alcance del Volumen 1.

Lo he incluido en aras de la integridad. Pero si aún tiene que aprender la práctica del ojo celestial, simplemente ignore esto por ahora. Para el nivel tres, comenzamos trabajando con el ojo celestial. Una vez que vemos la luz, podemos traerla a nuestro *xiatiano* y siga las mismas instrucciones que en el nivel dos. Una variante es traer el *shenguang* todo el camino de regreso al Espejo Celestial Trasero y déjelo caer a cada lado de la columna hasta ambos riñones. Luego, podemos comenzar a trabajar la secuencia de órganos de cinco fases desde los riñones durante un ciclo completo que termina con la vejiga en el *xiatian.*

Práctica de un solo órgano

La práctica de órganos de cinco fases es parte de Dragon Gate *neidan* currículo básico. Recomiendo practicarlo a menudo. Sin embargo, la práctica de órganos de cinco fases no es el único método para trabajar con nuestros órganos. También podemos trabajar con cada órgano de forma individual. Las prácticas de un solo órgano son complementarias. Son útiles en determinadas situaciones o si queremos profundizar en un sistema de órganos. Las prácticas de un solo órgano incluyen el movimiento de la mano. Usamos nuestras manos para guiar nuestro *yiniano* y *qi* para purificar y nutrir el sistema de órganos. La práctica de cinco fases de órganos también nos permite transformar órganos *jing* dentro *qi.* A diferencia de las cinco fases, las prácticas de un solo órgano solo serán efectivas cuando esté sentado.

Las prácticas de un solo órgano son útiles para los estudiantes principiantes que desean sintonizar algunos de los principales sistemas de órganos. Al seguir la ruta de alimentación y evacuación de cada órgano, un practicante aprenderá más sobre cada órgano que solo a través de la Práctica de órganos de cinco fases. Al igual que en la práctica de órganos de cinco fases en el nivel uno, usar nuestras manos ayuda a concentrarnos y llamar la atención sobre cada órgano.

Las personas con enfermedades de órganos también se beneficiarán de Singe Organ Practices. Las enfermedades de órganos a menudo son el resultado de una alta concentración de *jing* energía en el órgano. Al enfocarnos en un solo órgano, podemos trabajar para mover los bloqueos de energía y redistribuir la *jing.* Las prácticas de un solo órgano también están diseñadas para trabajar con la ruta de evacuación del órgano, lo que es útil para limpiarlo y purificarlo.

Podemos elegir con qué órgano trabajar y no es necesario que lo hagamos todos. Si hace más de dos órganos, siga la secuencia de creación de cinco fases anterior: vejiga-hígado-corazón-bazo / estómago-pulmones-riñones-vejiga. Esto mantendrá todos los *qi* equilibrado y agradable. Como regla general, practique cada órgano dos veces, pero también puede hacerlo tres o seis veces. Es mejor terminar con una ronda de Práctica de órganos de cinco fases para equilibrar el sistema de órganos.

Antes de comenzar, aquí hay una nota sobre el tratamiento de órganos con problemas de salud específicos. El enfoque de Wang Liping a las aplicaciones médicas de *neidan* Por lo general, las técnicas implican un enfoque de menos es más. Si bien existe una variedad de aplicaciones para curar la disfunción de órganos, intentar solucionar un problema sin la orientación adecuada a menudo crea más problemas. Todos los órganos trabajan juntos en una compleja red de relaciones energéticas. El sistema funciona mejor cuando está equilibrado. No prestes demasiada atención a arreglar un órgano a expensas de los demás. Un problema con un órgano a menudo es causado por un problema con otro órgano. Aunque puede ser útil concentrarse en un sistema de órganos a la vez, es mejor abordar todo el sistema con el apoyo de la práctica de órganos de cinco fases. El entrenamiento de la alquimia taoísta a menudo nos recuerda que no somos tan inteligentes como pensamos. A veces, el mejor enfoque para la salud y el bienestar es simplemente concienciar al sistema en su conjunto y permitir que la inteligencia del cuerpo haga el resto.

Pulmones

Hace mucho tiempo, los pulmones se llamaban Árbol de la Flor Dorada. Las raíces eran la columna torácica, el tronco el bronquio y las ramas los conductos de aire más finos en los pulmones. A continuación se muestran los pasos para trabajar con los pulmones:

1. Cruce las manos frente a la parte inferior del abdomen, con las palmas hacia arriba (cada mano en la parte superior).
2. Inhale una respiración profunda, al mismo tiempo levante las manos en un movimiento de arco hacia afuera frente a la cara. Mientras inhala, siga el aire desde la nariz hasta la boca y la garganta. Adjunte su *yiniano* y *shen* al aire a medida que desciende hacia su torso.
3. Palmas hacia abajo, presionadas una sobre la otra siguiendo la tráquea hasta donde se divide en izquierda y derecha.
4. Las palmas siguen los conductos bronquiales izquierdo y derecho a cada lado.
5. Ambas palmas miran hacia los pulmones.

6. Con las palmas hacia los pulmones, nutre, activa y transforma el pulmón *qi* Uso del órgano de cinco fases Practique los movimientos de las manos: gire, apriete y tire. Mientras trabaja para activar y transformar el pulmón *qi,* también use Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color de los pulmones. (Fíjese si los pulmones se parecen a un árbol de flores doradas, o quizás a un tigre blanco).

7. Preste atención a cómo se sienten los pulmones, almacene esta sensación en la memoria de su cuerpo.

8. Dos métodos de cierre:

una. Ponga las manos sobre las rodillas, levante la cabeza, mire hacia adelante y deje *qi* se acumulan en los pulmones. Relaja el cuerpo; el cuerpo se hunde.

B. Usa las manos para guiar *qi* hasta los dos riñones. Luego mueva el *qi* de los riñones a la vejiga, de la vejiga al hígado, del hígado a la vesícula biliar. En la vesícula biliar, use el movimiento de rotación de la mano por un momento y luego muévase al duodeno (comienzo del intestino delgado justo después del estómago, donde la bilis de la vesícula biliar ingresa al intestino delgado). Utilice movimientos rotativos de la mano a través del intestino delgado, el intestino grueso, el colon y el ano. Bueno para liberar toxinas. (Consulte la práctica de un solo órgano de estómago / bazo e hígado para obtener instrucciones más detalladas).

Riñones

La vejiga y los riñones alguna vez se clasificaron juntos como riñones. Para distinguir entre cada uno, llamaron a los riñones "riñones traseros" y la vejiga era solo vejiga.

1. Mueva las manos de modo que las palmas miren hacia dos riñones.

2. Con las palmas hacia dos riñones, nutre, activa y transforma el riñón. *qi* Uso del órgano de cinco fases Practique los movimientos de las manos: gire, apriete y tire. Al mismo tiempo, use Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color de los riñones.

3. Empuje dos riñones *qi* a través del uréter hasta la vejiga.

4. Lleve las manos al frente del cuerpo para activar y transformar la vejiga. *qi* usando rotar, apretar y tirar. Al mismo tiempo,

utilice Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color de la vejiga.

5. Traer vejiga *qi* dentro *xiatian.* Trabaja *xiatiano* usando rotar, apretar y tirar.

6. Coloque las manos sobre las rodillas. Levanta la cabeza y mira hacia adelante. Relaja el cuerpo; el cuerpo se hunde.

Existe un punto de partida alternativo para la práctica renal. Sin embargo, utilícelo solo si ha comenzado a aprender la práctica del ojo celestial. Empiece levantando la cabeza, los ojos cerrados, mire a la distancia, lleve *shenguang* volver, volver a *xue, mu, tian.* Trae el *shenguang* hacia abajo siguiendo los dos lados de la columna hasta dos riñones. Regrese al paso uno anterior.

Hígado y vesícula biliar

Esta práctica es particularmente buena para eliminar cálculos biliares. Sin embargo, si la piedra es demasiado grande, primero será necesario romperla.

1. Cruce las manos frente al área del hígado, con las palmas hacia el hígado.

2. Con las palmas hacia el hígado, nutre el hígado. *qi,* activar y transformar el hígado *qi* Uso del órgano de cinco fases Practique los movimientos de las manos: gire, apriete y tire. Al mismo tiempo, use Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color del hígado.

3. Utilice movimientos de la mano para apretar enérgicamente la vesícula biliar. Para trabajar la vesícula biliar, utilice el movimiento de compresión. Al mismo tiempo, utilice Visión interior para visualizar el tamaño, la forma y el color de la vesícula biliar. Vea si la vesícula biliar tiene una abertura o no.

4. Coloque las manos sobre las rodillas. Levanta la cabeza y mira hacia adelante. Relaja el cuerpo; el cuerpo se hunde.

Cierre opcional: usando *yi* y *qi* juntos, aprietan la bilis de la vesícula biliar y la siguen a través del conducto biliar hasta el duodeno. Utilice movimientos rotativos de la mano a través del intestino delgado, el intestino grueso, el colon y el ano. Bueno para liberar toxinas.

Corazón

El corazón es un órgano delicado. Use suave *yiniano* al trabajar con él. Al activar y transformar el corazón *qi,* use movimientos suaves, ligeros y lentos.

1. Levante ambas manos y las palmas de la cara hacia el área del corazón.
2. Con las palmas hacia el corazón, nutre el corazón. *qi,* activar y transformar el corazón *qi* Uso del órgano de cinco fases Practique los movimientos de las manos: gire, apriete y tire. Al mismo tiempo, use Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color del corazón.

3. Cuando el corazón se sienta un poco caliente, use ambas manos para mover *qi* desde el corazón hacia la línea central interna del cuerpo.
4. Siga la línea central interna del cuerpo hacia arriba con ambas manos y luego hacia afuera a través de los pulmones.
5. Después de los pulmones, separe las manos y separe los brazos. Imagínese la sangre en las arterias siguiendo el movimiento de las manos y el corazón hacia afuera. Pasa por los hombros, los brazos y las manos, fluyendo hasta las yemas de los dedos.
6. Dos manos regresan y cruzan los pulmones.
7. Vuelve al corazón. Al mismo tiempo, imagine mover la sangre en las venas desde las yemas de los dedos a los brazos, los pulmones y de regreso al corazón.
8. Nuevamente, active y transforme el corazón: gire, apriete y tire.
9. Una vez más deja el corazón. Dos manos siguen la línea central interna del cuerpo hasta *xiatiano* área.
10. Separe las manos, siga por ambas piernas hasta los pies.
11. Imagínese sangre en nuestras arterias siguiendo el movimiento de las manos, fluyendo hasta la punta de los dedos de los pies.
12. Dos manos siguen desde la punta de los dedos de los pies, suben las piernas y vuelven a la *xiatiano* área.
13. Cruzar las manos frente a *xiatian,* palmas mirando *xiatian.*
14. Las manos siguen la línea central interna del cuerpo al corazón.

15. Coloque las manos sobre las rodillas. Levanta la cabeza y mira hacia adelante. Relaja el cuerpo; el cuerpo se hunde.

Estómago y bazo

La ruta del estómago y el bazo es la práctica de un solo órgano más eficaz para la salud en general.

1. Cruce las manos frente a la parte inferior del abdomen, con las palmas hacia arriba (cada mano en la parte superior).
2. Inhale una respiración profunda y, al mismo tiempo, levante las manos en un movimiento arqueado hacia afuera frente a la boca abierta.
3. Con las manos aún cruzadas, las palmas hacia abajo y hacia adentro, presione la respiración y *yiniano* en la boca
y por el esófago. La boca se cierra. Luego siga el esófago (también trague la saliva) hacia abajo y
a la izquierda hasta la apertura del estómago.
4. Ingrese al estómago.
5. Con las palmas hacia el estómago, nutre, activa y transforma el estómago. *qi* Uso del órgano de cinco fases Practique los movimientos de las manos: gire, apriete y tire. Al mismo tiempo, use Visión interior para ver el tamaño, la forma y el color del estómago.
6. Después de un rato, use las manos para empujar *qi* a la salida del estómago.
7. Use ambas manos, con las palmas hacia el intestino delgado, balancee hacia adelante y hacia atrás por la parte frontal del abdomen.
8. Use ambas manos, con las palmas mirando y siguiendo el intestino grueso, suba por el lado derecho del abdomen, atraviese la parte superior del abdomen, baje del lado izquierdo hacia abajo, y luego muévase al centro inferior del abdomen.
9. Use ambas manos, con las palmas hacia el colon, suba un poco por la línea central interna y luego salga por el ano.

A lo largo de los años me he dado cuenta de que la definición
La característica que distingue al taoísmo de otras tradiciones es el enfoque profundo en el cuerpo. El cuerpo físico es la base del taoísta

práctica. El conocimiento taoísta se encuentra en el cuerpo. La mente conceptual puede ayudarnos a comenzar, pero en algún momento debemos dejarla atrás. Por eso he evitado en gran medida la teoría en este libro y, en cambio, me he centrado en cómo practicar. Hace años, recuerdo cuando un estudiante le preguntó a mi primer maestro taoísta sobre la filosofía taoísta. Mi profesor llevó al alumno a un lado y le mostró cómo hacer un ejercicio físico intenso que implicaba un movimiento continuo de sentadillas profundas. Mi maestro entonces dijo, "haz eso por unos años y hablaremos más tarde". En lugar de hablar, hizo que el estudiante trabajara con su cuerpo.

Ahora, como maestra, aprecio cómo esa maestra manejó la pregunta del estudiante. A menudo tengo estudiantes que quieren saber las cosas "reales". Lamentan que yo solo hable de la respiración y de cómo practicar en lugar de hablar de conocimientos esotéricos, como el significado de la *dao* o adonde van los inmortales. Hay conocimiento que encontrar y explorar, pero para los taoístas el verdadero conocimiento no existe en la mente conceptual. El verdadero conocimiento surge a través del cuerpo y la experiencia directa. Para acceder a este conocimiento, nuestro cuerpo y nuestra mente deben estar entrenados. Para comenzar en el camino taoísta, primero debemos comenzar trabajando el cuerpo.

Los órganos son una forma útil de comenzar nuestro viaje epistemológico porque son fundamentales para el cuerpo. Los órganos internos llenan el interior de nuestro torso. Son una realidad física significativa. Si los sacamos, por ejemplo, no queda mucho dentro. Los órganos en la comprensión china y taoísta son más que solo su función fisiológica. Cada órgano interno tiene un campo de energía y está situado en un sistema más amplio que incluye órganos de los sentidos, emociones, fases y colores, así como una serie de otras correspondencias.

Organ (*Zang*, yin)	Organ (*Fu*, yang)	Phase	Colour	Emotion	Sense Organ
Kidney	Bladder	Water	Blue/ Black	Fear	Ears
Liver	Gall Bladder	Wood	Green	Anger/ Frustration	Eyes
Heart	Small Intestine	Fire	Red	Excitement	Tongue
Spleen	Stomach	Earth	Yellow	Worry	Mouth
Lungs	Large Intestine	Metal	White	Sadness	Nose

Wang Liping anima a los practicantes a utilizar los órganos internos como antenas para detectar (*ganwu* 感悟) el mundo alrededor de nosotros. Cuando un órgano se activa energéticamente, podemos mirar sus correspondencias y adquirir información. Por ejemplo, si entramos en un lugar nuevo y el pulso energético de nuestro hígado se activa fuertemente, podría haber algo relacionado con la ira o la frustración (la emoción del hígado) en ese espacio. Esto podría ser en respuesta a una persona o al espacio. Cada espacio tiene un campo de energía que contiene información de eventos pasados. Nuestro cuerpo puede captar estos rastros energéticos cuando nuestro propio campo energético interactúa con el espacio o con una persona. Si somos lo suficientemente sensibles, nuestros órganos se comunicarán con nosotros para ayudar a diagnosticar el problema. Cuando esto ocurra, preste atención al campo de energía de cada órgano y observe lo que está sucediendo.

Obtener acceso a este nivel de información requiere sensibilidad a los campos de energía que nos rodean y en nuestro cuerpo. También necesitamos confiar en la información que surge. Usar la mente conceptual para cuestionar si la información es verdadera o no detiene el proceso. La evaluación es una herramienta importante, pero intente esperar hasta después del evento. Al principio, gran parte de la información puede ser incorrecta. Esto es normal. Se necesita algo de tiempo para comprender el proceso. *¿Es que mi estómago / bazo me dice que necesito vender mi casa o solo el*

pizza que comí anoche? Se paciente. Perfeccionar esta habilidad requiere tiempo y práctica.

La condición energética de nuestros órganos internos también impacta directamente en nuestro estado mental y sensación de bienestar. Para los taoístas, cada órgano se asocia con una emoción (ver tabla). La condición de un órgano afectará cómo y qué sentimos. En otras palabras, nuestra experiencia emocional se vincula con nuestros órganos y, en última instancia, demuestra si están equilibrados o no. Cuando trabajamos con los órganos utilizando las técnicas de este capítulo, aprendemos a reequilibrar energéticamente el sistema de órganos. Atascado *qi* en un órgano se moverá para nutrir a otro órgano que carece *qi.* El sistema de órganos vuelve a la homeostasis. Cuando esto sucede, nuestras emociones también regresan a un estado equilibrado y neutral. Todavía sentimos emociones, pero estamos menos abrumados por ellas. Y viceversa, cuando nuestros órganos se alteran, somos mucho más propensos a expresar enfado cuando alguien nos interrumpe en el tráfico o a preocuparnos cuando vemos que nuestra cuenta bancaria está vacía. Nuestras emociones impactan nuestros órganos y nuestros órganos impactan nuestra experiencia emocional.

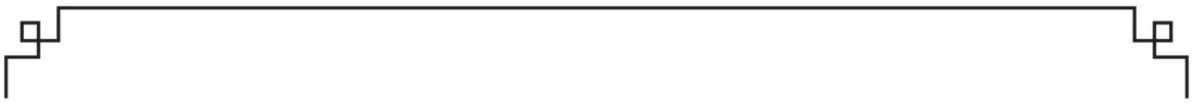
Los órganos internos también están asociados con nuestros órganos de los sentidos, que están conectados con el deseo. Nuestra *shishen* Spirit of Recognition) sale a través de los órganos de los sentidos y se comunica con el mundo que nos rodea. La *shishen* es la parte de nuestro espíritu

asociado con los sentidos y el cuerpo físico. Viviendo a través de los sentidos con nuestro *shishen* crea apego y deseo, que impacta en nuestros órganos internos. Al trabajar con los órganos, podemos liberar el apego liberando atascos. *qi.* Nuestra naturaleza salvaje *ye xing)* se vuelve dócil. Los taoístas usan el término naturaleza salvaje para describir cuando nuestros sentidos nos gobiernan. Cuando vivimos a través de nuestro *shishen*
y los sentidos, nos alejamos más de nuestra verdadera naturaleza y nuestra *yuanshen* espíritu original). Uno de los objetivos de la práctica taoísta es vivir nuestra *yuanshen* cuanto más se pueda. Trabajar con los órganos puede ayudarnos a avanzar hacia este objetivo. Al reconectarnos y reequilibrar nuestros órganos internos, minimizamos nuestra *shishen* y maximizar nuestro *yuanshen.* Reducimos nuestros apegos y deseos. La mente conceptual también se considera un sentido porque reconoce nuestros pensamientos. Apegos a pensamientos y

el pensamiento fundamentalista causa tanto daño. Reducir este daño no solo cambia nuestras vidas, sino también las vidas de las personas que nos rodean.

La práctica de los órganos de cinco fases afecta profundamente nuestra salud. La enfermedad a menudo comienza con demasiada *jing* en un órgano interno. La *jing* se acumula con el tiempo y comienza a congelarse energéticamente a medida que se desarrolla la enfermedad. La práctica del órgano trabaja con el *jing* de nuestros órganos. Cuando nos enfocamos y respiramos con el órgano, activamos y transformamos el *jing* de ese órgano. La *jing* o se transforma en *qi,* o se dispersa más uniformemente en el cuerpo físico. *Jing* es bueno. Nos da vitalidad. Estancado *jing* es el problema. La práctica de órganos en cinco fases nos mantiene saludables al dispersar *jing* antes de que pueda acumularse y causar problemas de salud.

Para los taoístas, la salud y la espiritualidad no pueden separarse. La enfermedad es lo que nos impide conocer nuestro verdadero yo (*zhenwo* 真 我). Los taoístas dicen que es una gran tragedia cuando las personas no tienen contacto con sus órganos internos. Aprender a sentir, oír y ver nuestros órganos es fundamental para nuestra práctica taoísta. También es vital para la salud, el bienestar, el autoconocimiento e incluso el amor propio. Cuando prestamos atención a nuestros órganos, los alimentamos con *qi.* Esto *qi* es una forma de amor. Aprendemos sobre quiénes somos y cómo amarnos a nosotros mismos a lo largo de este proceso. En nuestra vida contemporánea, a menudo pensamos que encontrarnos a nosotros mismos es descubrir si votamos a la izquierda oa la derecha o si somos una persona del hockey o del golf. Por lo general, no pensamos en encontrarnos a nosotros mismos palpando nuestros riñones o escuchando nuestro hígado. Para los taoístas, esto es precisamente lo que estamos haciendo. El Verdadero Ser se encuentra en el cuerpo.



Perspectiva taoísta sobre la salud

Para los taoístas, hay dos tipos de enfermedades:

1. enfermedad del cuerpo (*shen bing* 身 病)
2. enfermedad mental (*xin bing* 心病)

Aunque estos términos parecen familiares, para los taoístas adquieren un significado especial. La enfermedad del cuerpo es una enfermedad que surge en el cuerpo físico. La enfermedad mental es una enfermedad que surge en la mente. Tanto la enfermedad del cuerpo como la enfermedad de la mente se influyen mutuamente. Si tenemos una enfermedad en el cuerpo que no se trata, eventualmente conduce a una enfermedad mental y viceversa.
La enfermedad del cuerpo daña el cuerpo y puede tratarse mediante:

1. Medicina (*yao* 藥)
2. Técnica médica ((*yi* 醫, Nota: *yi* es diferente en la medicina taoísta que en la medicina clásica china)

La enfermedad mental daña a los demás y puede tratarse mediante:

1. Medicina
2. Curado (*zhi* 治)

Ambos tipos de enfermedades se originan en:

1. Energía de reencarnación (karma) y herencia ancestral (genética)
2. Medio ambiente
3. Condiciones sociales
4. La enfermedad del cuerpo también surge por no ser natural.

Ahora para el truco, todos estamos enfermos. Es solo una cuestión de grado. Desde la perspectiva taoísta, todos experimentamos enfermedades del cuerpo y la mente. El entrenamiento taoísta consiste en brindar orientación y prácticas que nos ayuden a curarnos a nosotros mismos.

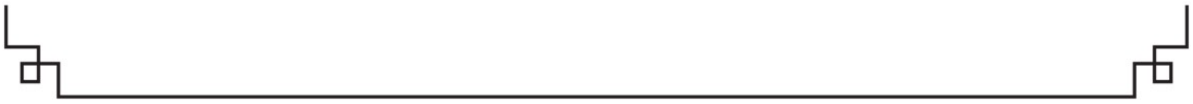
Para el taoísta, el alcance de la enfermedad es muy amplio. La enfermedad mental proviene de tener un "sentido de sí mismo" (*zijue* 自覺). Sentido de sí mismo

básicamente significa que pensamos que tenemos razón y que otros están equivocados. Tenemos una perspectiva subjetiva. Desafortunadamente, la subjetividad casi siempre está mal porque solo se limita a una perspectiva. ¡Incluso la información de este libro es incorrecta en algún nivel! No se considera verdadero (*zhen* 真) en el sentido taoísta. Cuanto más enferma se pone nuestra mente, más dañamos a los demás. En términos occidentales, podríamos referirnos a esto como nuestro ego.

La Persona Verdadera (*Zhenren* 真人) representa a alguien que trasciende el yo y por lo tanto ya no tiene enfermedad mental. Se han curado a sí mismos. Para hacer eso, también necesitamos sanar nuestros cuerpos porque la mente y el cuerpo están relacionados (si no dos aspectos de la misma cosa).

La alquimia taoísta es una herramienta poderosa para ayudarnos a sanar. Ambas formas de enfermedad están conectadas con cosas dentro del cuerpo, cosas viejas que están escondidas, como traumas pasados y basura kármica. Durante un *neidan* sesión, una vez que sellamos el cuerpo, a veces esta energía puede salir. Si la energía surge como emoción, entonces es una manifestación de enfermedad mental. Cuando esto suceda, baje la energía al *xiatiano* y quémalo usando el *neidan* métodos (ver volúmenes futuros).

En una nota al margen, la palabra china moderna para enfermedad (*trasluchada* 疾病) se compone de dos palabras chinas clásicas *Ji* y *bing.* Ambas palabras se refieren a la enfermedad. *Ji* es una enfermedad que proviene de causas no físicas, como una enfermedad mental o la influencia de un mal *qi,* mientras que *bing* se relaciona con la enfermedad física. *Ji* es una enfermedad mental, y *bing* es una enfermedad del cuerpo.



11. EL ELIXIR MENOR REVERTIDO

En el Volumen 1, hemos estado trabajando para formar el Elixir Invertido Menor. Las prácticas anteriores descritas en este libro se utilizaron para llegar aquí. Formando el Elixir Invertido Menor (*xiao huan dan* 小還丹), a veces llamada píldora pequeña *xiao yao* 小藥), es el primer punto de referencia importante en el proceso alquímico taoísta. Hemos tomado el *yin* y *yang qi* y el *jing* energía de nuestros órganos (alguna otra *qi* vendrá para el viaje) y lo pondremos en nuestro *xiatian,* listo para disparar.

Antes de continuar, debería hacer un descargo de responsabilidad. Aprender técnicas para formar el elixir de un libro es una cosa y, en realidad, hacerlo es otra. Lo más probable es que sin contacto directo con un maestro, no podamos realizar el trabajo. Incluyo el método en este capítulo principalmente como referencia. Siéntete libre de probarlo. Pero tenga en cuenta que obtener resultados es mucho más fácil cuando tenemos un maestro que nos guía activamente a través del proceso. Lo mismo es cierto para todos los métodos de este libro, pero aún más para este capítulo.

Formamos el Elixir Invertido Menor en el *xiatian* Campo Inferior, a veces llamado Dantian Inferior). La *xiatiano* es el lugar del trabajo alquímico para esta etapa. Las prácticas de este capítulo se centrarán en la *xiatian.* Hemos estado trabajando con el *xiatiano* ya que las nueve técnicas básicas del capítulo 6 y las instrucciones de este capítulo no son muy diferentes. Ahora vamos a intentar usar el *xiatiano* girar *jing* dentro *qi.* Refinando *jing* dentro *qi* no es una sola técnica. Es un proceso y un sentimiento. Hay instrucciones en este capítulo, pero sobre todo es solo una sensación que tenemos cuando coordinamos adecuadamente nuestras

respirar y *yiniano* y cuerpo para trabajar el *jing. Jing* puede cambiar prácticamente en cualquier parte del cuerpo, pero solo hay tres lugares en los que podemos cambiarlo y formar un elixir en el proceso: los campos inferior, medio y superior. En el Volumen 1 nos enfocamos en el Campo Inferior— *xiatian.*

En Dragon Gate *neidan,* hay varios elixires diferentes que podemos formar. El Elixir Invertido Menor es el primero y más básico. Aquí hay algunos otros:

Los elixires

i El Elixir Invertido Menor (*xiao huan dan* 小 還 丹)
ii El Elixir Revertido Mayor (*da huan dan* 大 還 丹)
iii El Elixir de los Siete Regresados （ *qi fan dan* 七 反 丹)
iv El Elixir de Nueve Revoluciones (*jiu zhuan dan* 九 轉 丹)
v El Elixir Líquido Dorado (*jinye huan dan* 金 液 還 丹)
vi El Elixir Líquido de Jade (*yüye huan dan* 玉液 還 丹)

Elixir revertido inferior

El Elixir que formamos en este libro es el Elixir Invertido Menor porque los ingredientes provienen de los órganos. La práctica de órganos de cinco fases es donde ocurre la acción. Hemos trabajado y abierto la órbita cósmica de Maoyou. Ahora todo lo que tenemos que hacer es trabajar *jing* en nuestro *xiatiano* y conviértelo en *qi.* Respiramos con el *xiatian.* Presurizamos suavemente el área coordinando nuestro *yiniano* con la contracción y expansión de nuestra respiración interior. El exterior del cuerpo no se mueve. Simplemente traemos todo para influir en esta área única. Nuestra *shen, qi,* y *yi* todos deben unirse. Torneado *jing* dentro *qi* es sorprendentemente fácil. La parte difícil es encontrar el *jing.* Una vez que sintonizamos con el movimiento sutil del *jing,* el resto del proceso de formación se desarrollará de forma natural. Aún quedan acciones por realizar. Una vez el *jing*
se activa, se vuelve más una cuestión de resistencia para ver si podemos mantener el proceso el tiempo suficiente para llegar a buen puerto.

El Elixir Revertido Menor será diferente para todos. Por lo general es una especie de esfera de energía pulsante brillante. Cada uno de nosotros debe descubrir la sensación exacta del elixir por su cuenta. Wang Liping recomienda evitar las descripciones exactas porque puede influir en otras personas que intentan localizarlo y experimentarlo. Aunque sintiendo el
jing en nuestro *xiatiano* puede ser sutil al principio, el sentimiento se vuelve cada vez más distinto una vez que aprendemos a sintonizarnos más con él. Notar la sensación en la parte inferior del abdomen solo aumenta a medida que aprendemos a girar *jing* dentro *qi.* En el momento en que tengamos las primeras etapas de un Elixir en el interior, no hay forma de perderlo. Entonces el
xiatiano se convierte en un auténtico *dantian.*

El proceso suele comenzar con el movimiento. La *xiatiano* comenzará a moverse, vibrar, pulsar o tararear a medida que comenzamos a llenar el espacio con *jing* energía. Cuando escuché por primera vez el movimiento de mi *xiatiano* constantemente, tarareaba como un ventilador que gira rápidamente. Me acostaba en mi cama a altas horas de la noche como mi *xiatiano* giraba al ritmo de los grandes ventiladores industriales en las máquinas de nieve afuera (yo estaba en una estación de esquí en Corea). Incluso el zumbido de mi refrigerador en casa comenzó a resonar con mi *xiatian.* Se sintió realmente bien. El movimiento de la
xiatiano es un movimiento regular y tiene un patrón. Si el sonido no está regulado y es desordenado, es solo el movimiento de *qi* en nuestra parte inferior del abdomen. Este es un punto clave.

Qi en nuestra parte inferior del abdomen es excelente para la salud y forma la base de muchas otras prácticas de neigong y qigong, pero no es suficiente para *neidan.* En la alquimia de Dragon Gate, la parte inferior del abdomen no es el *xiatian.* Para llegar a la *xiatiano* debemos ser increíblemente estables y quietos. Nuestro cuerpo debe estar relajado y vacío. El movimiento de la *jing* energía del *xiatiano* sigue un patrón regular. Continúa hasta que lo encuentres.

La siguiente sensación al activar el *xiatiano* suele ser calor. La *xiatiano* se calienta mucho, incluso hasta el punto en que la parte inferior del cuerpo sudará durante un período de tiempo. Después del calor, aparece la luz a continuación. La *xiatiano* se iluminará, hasta el punto de iluminar todo el interior del torso. A esta iluminación interior la llamamos (*nei zhao* 內 照).

Después de iluminarse, el Elixir comienza a solidificarse. La *dantian* se vuelve sólido (al menos se siente así). Se siente como si hubiera un peso en el medio de nuestra cavidad abdominal inferior. Este es finalmente el Elixir. Cabe señalar que Wang Liping recomienda no solidificar por completo el Elixir todavía. Devolverlo. Antes de que se solidifique, devuelva la energía al cuerpo. Vivir en el mundo con un Elixir formado en nuestro vientre puede ser bastante intenso. Al formar el Elixir, nos volvemos muy sensibles y conectados con el mundo que nos rodea. Esta conexión puede ser abrumadora, especialmente cuando se vive en nuestro acelerado mundo moderno. Solo si vivimos como ermitaños en la cima de una montaña distante, o al final de nuestra vida como una persona mayor, es aconsejable formar completamente y aferrarnos al Elixir. Formar y revertir el Elixir ya es excelente para nuestra salud en general. También,

El Elixir se puede revertir intencional o involuntariamente. Si el Elixir quiere moverse, déjelo hacerlo. Esto se considera una reversión involuntaria. La energía del *xiatiano* tiene su propia inteligencia *xinling* 心靈). Dejar que esta energía haga lo que quiera nos beneficia enormemente. El Elixir sabe adónde debe ir. Generalmente seguirá tres rutas: Órbita Microcósmica, Órbita Cósmica Maoyou, o arriba y abajo de la línea central interna del cuerpo y en los Tres Campos. El Elixir está supercargado *qi,* así que déjelo sanar, nutrir y recargar el cuerpo.

El Elixir también se puede revertir intencionalmente. Para revertir intencionalmente el Elixir, respire con el *qi* en el *xiatiano* para dispersarlo. Usar *xiatiano* respiración interior para contraerse y expandirse, pero ahora enfatizar la expansión. Cuando inhales, aún contrae un poco, y luego exhala y expande el *qi* más y más grande. Ampliar la *xiatiano* hasta que llene todo el cuerpo. Entonces deja que el *qi* siéntese y estabilícese al entrar en la quietud y sentarse un rato.

Hay más de una forma de trabajar con los ingredientes alquímicos en el *xiatiano* para formar un Elixir (*jiedan* 結 丹). El método para disparar los ingredientes alquímicos para formar el elixir generalmente se denomina Proceso de cocción (*qihuo* 起火). El proceso de cocción que he incluido en el Volumen 1 es suave y básico. Nos enfocamos en el *xiatiano* y coordinar nuestra respiración interior y *yiniano* por un corto tiempo. Luego esperamos y vemos qué pasa. Hay otras formas y las compartiré en volúmenes futuros, incluido el dinámico e intenso proceso de encendido de nueve veces (*jiuci qihuo* 九次 起火). Por ahora, disfruta del método a continuación.

Quiero concluir con un último punto. Como se mencionó anteriormente, la energía del *xiatiano* tiene su propia inteligencia. *Neidan* la práctica es una práctica previa al cielo (*xiantian* 先天). Entre otras cosas, esto significa que estamos trabajando con nuestras sustancias originales: Original Jing, Original Qi y Original Shen. Este tipo de energía irá naturalmente a donde necesita ir. Si intentamos controlar el proceso, solo se apagará. Cuando trabajamos con el *xiatian,* debemos dejarle espacio para moverse y respirar. Nuestra práctica es un acto de equilibrio entre esfuerzo y sin esfuerzo, entre *youwei* y *wuwei.* Sentarse en silencio ayuda. Sentarse en silencio proporciona el espacio necesario para la *xiatiano* formar. Cuando siga las instrucciones que se proporcionan a continuación, asegúrese de terminar con la quietud. La quietud es donde ocurre la magia.

Como en los capítulos anteriores, seguimos las instrucciones guiadas. Las instrucciones para formar el elixir se utilizan de la misma forma que las técnicas anteriores. A continuación se muestra una sesión de muestra para formar el elixir. Sin embargo, nada está escrito en piedra. En este punto de nuestro entrenamiento, deberíamos tener un sentido decente encarnado de las técnicas en este libro y cómo usarlas.

Estructura de la sesión

1. Apertura
2. Preparación
3. Estabilizar el horno y preparar el caldero (opcional)
4. Básico *Kan* y *Li* Respiración
5. Práctica de órganos en cinco fases
6. Forma un elixir revertido menor
7. Sentado en silencio: se usa para bañar y limpiar el elixir.
8. Clausura

Instrucciones guiadas

(Comience después de haber hecho la práctica de órganos de cinco fases y esté respirando con nuestro *xiatian)*

Aspirar, *xiatiano* contrato
Exhala, *xiatiano* expandir
(repetir 4x)

Aguante suavemente la
respiración No respire
Compruebe si *xiatiano* se mueve o respira
Ahora no respiro

Vuelva lentamente a la respiración suave por la
nariz Utilice la respiración suave para *xiatiano*
Aspirar, *xiatiano* contraerse ligeramente Exhalar, *xiatiano* expandir ligeramente Let *xiatiano* muévase con respiración suave por la nariz Ahora usa la respiración por la nariz para regular *xiatiano* respiración

Olvídese lentamente de la respiración nasal

Cambie a la respiración interior

Usar *xiatiano* respiración interior para activar la *xiatian Xiatian* la respiración está en el *Xiaofu* área, el exterior del cuerpo no se mueve

Olvídate de respirar por la nariz, la respiración por la nariz no existe

Dar la vuelta a la observación y mirar hacia adentro. *xiatiano*

Yinian Me senté *xiatiano*

Utilice la audición interior para escuchar *xiatiano*

Queremos ' *yi* llega *shen* llega *shen* llega *qi* llega '

Tu *yiniano* está regulando la respiración interior

Xiatian respiración interior

Esta respiración interior está dentro del *Xiaofu* área

Fuera de la *Xiaofu* no se mueve cuando inhala, *xiatiano* se contrae suavemente cuando exhala, *xiatiano* se expande suavemente Presurice suavemente el *xiatiano*

Todo el mundo *xiatiano* la respiración es diferente si *xiatiano* la respiración es demasiado fuerte, el *jing* se dispersará si *xiatiano* la respiración es demasiado débil, el *qi* no se acumulará

Utilice la respiración interior para regular la *xiatiano*

Use Inner Hearing para escuchar el sonido del *xiatiano*

Si no lo oye con claridad, deje de respirar suavemente. Mientras no respira, relaje el cuerpo; cuerpo se hunde Una vez que escuchamos el sonido de nuestro *xiatian,* de nuevo regresa a *xiatiano*

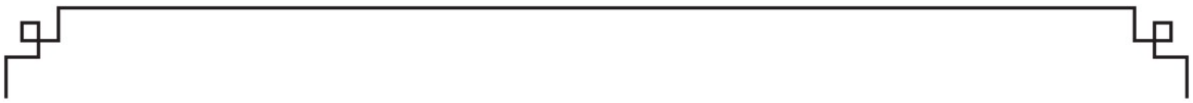
respiración interior

No dejes que el sonido de la respiración interior sea más fuerte que el sonido pulsante del *xiatiano*

Utilice la audición interior para escuchar *xiatiano* legumbres

Deja el *xiatiano* pulso del área
Deje que se caliente
Deje que se ilumine lentamente
Escuche el sonido de la *xiatiano*
Deja que el sonido pulsante del *xiatiano* hazte más grande,
deja que reverbere por todo tu cuerpo
Deje que el *xiatiano* el área se asiente y estabilice
Lentamente deje que se asiente y se estabilice
Deje que el *jing* energía del *xiatiano* área asentarse y estabilizarse
Volver a la respiración natural no regulada

Formar el Elixir Invertido Menor requiere tiempo y práctica. Tener éxito con el primer elixir generalmente requiere sesiones de sentado de al menos dos o tres horas sin moverse. Mientras trabajamos en ello, existen otros métodos que podemos hacer para variar el proceso. Por ejemplo, también podemos practicar *neidan* de pie, caminando e incluso acostado. Estas se denominan prácticas complementarias (consulte la última sección de este libro para obtener instrucciones detalladas). Si te duelen un poco las piernas por estar sentado todo el día, prueba algunas de las prácticas complementarias.



Consejos y trucos para *Xiatian* Activación

Aquí hay una lista de consejos y trucos para activar el *xiatian,* que es donde ocurre la acción alquímica. Pero, ¿cómo encontramos el *xiatiano* y hacer que la maldita cosa funcione?

En primer lugar, necesitamos métodos. Pero, ¿y si, después de aplicar los métodos, no pasa nada? A continuación se muestra una lista de cosas adicionales que podemos

hacer para facilitar el proceso. Esta lista no esta de ninguna manera completa; principalmente proporciona algunas ideas que me ayudaron.

- Ubique correctamente el *xiatian.*

    - Utilice las coordenadas que se encuentran en el Capítulo 6. Juegue con la ubicación también. El lugar donde cree que está puede ser incorrecto. Es fácil desorientarse dentro del cuerpo. Intenta usar referencias externas como el ombligo para mantenerte orientado hacia adentro.

- Descubrir el truco nosotros mismos.

    - Activando el *xiatiano* requiere que usemos un sentimiento especial dentro del cuerpo. Depende de nosotros descubrir el sentimiento. Encendiendo el *xiatiano* requiere una combinación de usar el tipo correcto de enfoque en el área correcta y permitirle suavemente que se caliente y comience a moverse. Imagínese soplar sobre las brasas de un fuego para encender una llama.

- Utilice el espacio inferior.

    - Está justo en el medio de este espacio esférico. Si sabe cómo, puede comprimir el espacio inferior para encontrar la ubicación del *xiatiano* muy fácilmente. Trabajar con el espacio inferior ayuda a activar el *xiatiano* también.

- Calcule el tamaño.

    - Será de un tamaño diferente para todos. Al principio, puede que no haya mucho que hacer allí; podría ser solo un espacio.

- Usar *yiniano* y *shen* adecuadamente.

- Obtener *yiniano* y *shen* en la ubicación. Esto llamará la atención y puede resultar agotador. Encontrar un punto de anclaje en el interior para el *yiniano* ayudará. Pero trate de no usar un enfoque demasiado fuerte. Muscularnos adentro no funcionará. Encuentra un equilibrio. Mueva su conciencia alrededor del interior de la parte inferior del abdomen hasta que sienta algo. La sensación puede ser bastante sutil al principio, tal vez solo un tirón o un leve temblor.

- Utilice la vista interior y la audición interior.

    - La visión interior y el oído interior ayudan a enfocar la *shen* y el *yiniano* en el cuerpo. Primero me topé con mi *xiatiano* jugando con Inner Hearing, pero todos somos diferentes.

- Reponer *jing* y *qi.*

    - Si tu *jing* y *qi* no están lo suficientemente llenos, entonces no encontrará el *xiatian.* Siga jugando con las prácticas de los cimientos de la construcción en el Capítulo 6. Además, trabajar en las prácticas de los cimientos en general también puede ayudar a reponer estas sustancias en el cuerpo. Artes marciales internas, *daoyin,* y el qigong son útiles pero no esenciales para este proceso. Una vez más, la experiencia de todos es diferente.

Practica tarde en la noche y temprano en la mañana (entre las 11:00 pm y las 5:00 am).

- Para mí, las 4:00 de la mañana es un momento fantástico para practicar. *neidan.* Temprano en la mañana, el mundo está quieto, y la quietud es esencial para encontrar el *xiatian.* Medianoche, conocida como Zi Time (zishi 子時), también es ideal para practicar.

- Ayuno.

- Escuché por primera vez mi *xiatiano* después de no comer por un tiempo. Tómate un par de días de descanso para comer y verás que la parte inferior del abdomen se vacía, lo que facilita mucho el trabajo dentro del cuerpo. También es más fácil sintonizarnos con el cuerpo sutil después de un poco de ayuno. Sin embargo, tenga en cuenta que el ayuno (*bigu* 辟穀)
  por *neidan* La práctica es un proceso complicado y debe ser guiado por un profesor experimentado.

- Practique con la vejiga llena.

  - Si practicamos por la mañana, Wang Liping recomienda no hacer nuestras necesidades primero. No estoy seguro de por qué, pero tal vez aumente la presión interna de la cavidad abdominal inferior.

- Retirada.

  - Retirarse del ruido y el bullicio de nuestro mundo también hace maravillas para *neidan* práctica. La *xiatiano* es una cosa tranquila, sutil y delicada; es fácil pasarlo por alto cuando nuestra mente y nuestro cuerpo están atrapados en la prisa de la vida moderna.

- Simplifica la vida.

  - Una vez le pregunté a un monje budista tibetano cómo entrar en estados más profundos de quietud. Proporcionó dos respuestas simples y directas: "Primero, tienes que querer, y segundo, simplificar tu vida". Lo mismo se aplica a la búsqueda de *xiatian.*
    Si nuestra vida es demasiado ocupada y agitada, entonces nuestro *shen* la energía se dispersa y será más difícil reunirla dentro del cuerpo.

- Relajarse y vaciar el cuerpo.

- Primero relájese y luego vacíe el cuerpo, especialmente el interior del torso.

- Transmisión.

  - Es extremadamente útil, y algunos incluso pueden afirmar que es esencial, practicar sentarse con un maestro que está regulando el campo de energía y dirigiendo nuestro *shen* mientras trabajamos con los métodos.

- Práctica habitual.

  - Como regla general, cuanto más podamos practicar, mejor; al menos una vez al día es importante. Pero exagerar tampoco ayudará, así que busque el equilibrio.

- *Youwei* y *wuwei.*

  - Encuentra un equilibrio entre *youwei* y *wuwei* en su práctica. Por ejemplo, hacer demasiado (*youwei)* y no funcionará; demasiado ser *wuwei)* tampoco ayudará. En todo caso, me parece mejor errar por el lado de *wuwei.*
    Por lo tanto, intente realizar muchas sesiones de sentado en silencio, tanto integradas en las sesiones como sesiones completas de simplemente sentarse en silencio.

- Selle correctamente las Tres Puertas Yin Inferiores.

  - Las tres puertas inferiores incluyen los genitales, *huiyin,* y ano. Siga los métodos del Capítulo 6 para sellarlos.

- Selle el universo humano (incluidas las siete aberturas superiores) correctamente.

- Es más fácil recoger el *shen* y concentrarse en el interior del torso cuando el cuerpo está sellado enérgicamente. Encuentro que la respiración por los poros es el mejor método para esto. Los taoístas relacionan el sellado de las siete aberturas superiores (nuestros órganos de los sentidos) con la tapa de la olla. Una vez que preparamos el caldero, la tapa debe continuar para el proceso de cocción. Nuevamente, consulte los métodos Yinxian en el capítulo 6.

CUARTA PARTE

Prácticas complementarias

12. CAMINATA TAOÍSTA

Sentarse con las piernas cruzadas en meditación no es la única forma de hacerlo *neidan.* También podemos practicar caminando, de pie y acostados. Los taoístas dicen que el movimiento cultiva canales de energía, estar de pie cultiva meridianos de energía, sentarse cultiva *shen* y *yi,* y la mentira cultiva *abadejo* 靈 (la eterna parte energética de nosotros). Los siguientes capítulos presentarán una variedad de prácticas complementarias. Si te aburres sentado todo el día, aquí tienes la oportunidad de probar algo diferente.

Las prácticas complementarias incluyen la caminata taoísta, la práctica del poste de pie, la práctica del árbol y la práctica del sueño. Cada una de estas prácticas contiene una gran cantidad de métodos, y cada una requiere una vida de estudio para comprenderla completamente.

La caminata taoísta es un método antiguo para intercambiar energía con la naturaleza. En chino, el método se llama Método de intercambio de Qi de la naturaleza (*ziran huan qi fa* 自然 換氣 法). Este método meditativo progresa a través de tres niveles y nueve métodos. Cada etapa utiliza técnicas taoístas para coordinar nuestra respiración, cuerpo, mente, espíritu y *qi* con paso rápido. Mientras mantenemos un ritmo vigoroso, aprendemos a conectarnos con el entorno que nos rodea de manera profunda.

Taoist Walking deja a uno sintiéndose fresco y limpio. Imagínese abrir las ventanas de una casa que ha estado cerrada durante demasiado tiempo. Nosotros traemos *qi* de nuestro entorno a nuestro cuerpo y liberar cualquier materia estancada encerrada en el interior. Por supuesto, cualquier paseo por la naturaleza podría tener un efecto similar. Lo diferente y más profundo de Taoist Walking son las técnicas que usamos para amplificar el efecto.

También me gusta mucho Taoist Walking por su valor de ejercicio. Caminamos a paso rápido durante una buena hora. Wang Liping recomienda de 5 a 10 kilómetros. Aunque las distancias más cortas están bien, se necesita tiempo en cada sesión para que la práctica se abra, y cada sesión tiene varias etapas a través de las cuales progresar. La fuerza y la resistencia son muy útiles para *neidan* práctica. Para poder sentarse durante largas sesiones, nuestro cuerpo físico necesita estar en buena forma, especialmente cuando comenzamos a formar el elixir. El elixir crea mucha presión energética dentro del cuerpo que necesitamos sostener. El ejercicio ayuda. ¿Por qué deberíamos hacer ejercicio normal cuando podemos ejercitarnos a la manera taoísta?

También encuentro que el Método de Intercambio de Qi de la Naturaleza ayuda considerablemente con nuestro trabajo respiratorio. Coordinar la respiración con nuestros pasos permite una manera fácil de ralentizar nuestra respiración. Extender nuestra respiración es importante para *neidan,* y Taoist Walking funciona bien para esto. Caminar también ayuda a relajar el diafragma, lo que a su vez facilita nuestra respiración.

Otro efecto de Taoist Walking es ayudar a los practicantes taoístas a salir de sus propios cuerpos. Cuando empezamos a practicar *neidan,* buscamos sellar el cuerpo físico, creando un cuerpo sin fugas energéticas. Esto es vital para *neidan.* Pero en cierto punto de nuestro entrenamiento necesitamos salir del cuerpo físico y conectarnos energéticamente con el mundo que nos rodea. Entonces llega el momento de la caminata taoísta.

Hay diferentes formas de hacer la caminata taoísta. La práctica incluye tres niveles, llamados vehículos, y nueve métodos. A continuación encontrará el nivel uno.

Los tres vehículos (niveles) Nivel uno: vehículo inferior (*xia cheng* 下乘) es para nuestra salud y bienestar. El primer nivel trabaja para prevenir y curar enfermedades y extender nuestros años.

1. Método para expulsar e ingerir *Qi (atún xingbu fa* 行 步 吐納 法).
2. Método de sellado *Qi (xingbu biqi fa* 行 步 閉 氣 法).

3. Método para ingerir la sustancia (*xingbu nazhi fa* 行 步 納 質 法).

Nivel dos: vehículo intermedio (*zhong cheng* 中 乘) es para volver a la fuente.

1. Método para expulsar sustancias (*xingbu tuzhi fa* 行 步 吐 質 法).
2. Método de restauración *Qi (xingbu buqi fa* 行 步 布 質 法).
3. Método para Fenju (*xingbu fenju fa* 行 步 分局 法).

Nivel tres: Vehículo superior (*shang cheng* 上乘) es fusionarse con el cielo para convertirse en uno con todos.

1. Método para abrir nuestros meridianos (*xingbu tongjing fa* 行 步 通 經 法).
2. Método de transmisión de Ling (*xingbu chuanling fa* 行 步 傳 靈 法).
3. Método para ocultar el cuerpo (*xingbu yinshen fa* 行 步 隱身 法).

Nivel uno

El nivel uno tiene tres métodos. Cada método sigue la misma secuencia de práctica, la única diferencia es la respiración. Para los tres métodos del Nivel Uno, una sesión progresará a través de las mismas seis etapas. En cada etapa, coordinamos nuestra respiración con nuestros pasos. Inhalamos durante un número determinado de pasos y exhalamos en la misma cantidad. El número establecido es 3, 6, 12 o 24, dependiendo de nuestra capacidad respiratoria. Para los métodos dos y tres, también aguantamos la respiración en ciertos puntos durante el mismo número de pasos que inhalamos y exhalamos.

Método para expulsar e ingerir *Qi:* inhale y exhale. Método de sellado *Qi:* inhalar - pausar - exhalar.

Método para ingerir la sustancia: inhalar - pausar - exhalar - pausar.

Coordinar la respiración con nuestros pasos es la base de la práctica. Si nos perdemos en la práctica o nos dejamos llevar por un pensamiento aleatorio, podemos volver a contar nuestros pasos con la inhalación y la exhalación. Sin coordinar la respiración con el paso, el resto de la práctica no se abrirá.

En la primera etapa del Nivel Uno, comenzamos a coordinar la respiración con nuestros pasos mientras regulamos la respiración nasal suave. Luego, en las siguientes etapas, usamos la respiración para enfocar nuestra *yiniano* y trae nuestro *shen* en el cuerpo. Ambas cosas *yi* y *shen* puede llevar a cuestas la respiración para entrar en el torso. Una vez el *shen* y *yi* están adentro, podemos trabajar en ciertas áreas para movernos y transformarnos *qi,* todo lo cual se completa a tiempo con nuestro rápido paso. Las áreas se dividen en seis etapas. Trabajamos secuencialmente la nariz, la boca, los pulmones, el estómago / bazo, *xiatian,*
y poros corporales. Una sesión puede durar cualquier período de tiempo, aunque para obtener los mejores resultados, considere caminar durante al menos 45 minutos. Una hora es incluso mejor.

Otra forma de hacer la Caminata Taoísta es simplemente haciendo las Etapas 1 y 6, omitiendo así entrar en las Etapas 2 a 5. Empiece por regular la respiración nasal y luego pase directamente a la respiración por los poros corporales. Los principiantes encuentran este método particularmente beneficioso. Trabajar dentro del cuerpo puede ser un poco desconcertante. Trabajar solo con los poros de nuestro cuerpo hace que la práctica sea simple. Durante los primeros años de enseñar el caminar taoísta, Wang Liping solo enseñaba el método de los poros corporales.

Etapa 1: respiración nasal

1. Mirar: mirar de lejos, ambos ojos miran fijamente al horizonte.
2. Camine: camine a paso rápido.
3. Postura: camine como si estuviera embarazada, con la barriga sobresaliendo un poco, el pecho abierto y los brazos balanceándose hacia adelante y hacia atrás.

4. Respiración: coordine la inhalación y la exhalación con sus pasos contando hasta 3, 6, 12 o 24 para cada inhalación y exhalación.

5. Nariz: enfoque *yiniano* en el aire que entra y sale por la nariz.
6. Intercambio: puro *qi* del entorno natural circundante entra en el cuerpo con la respiración; túrbido *qi* vuelve al medio ambiente con tu respiración.

Etapa 2: Boca

1. Enfoque *yiniano* dentro de la boca.
2. Inspire, concéntrese en el aire en la boca. Exhale, concéntrese en el aire en la boca. (No se concentre en el lugar de donde proviene el aire; en su lugar, coloque *yiniano* en la boca).

Etapa 3: Pulmones

1. Enfoque *yiniano* sobre el aliento en los pulmones.
2. Inspire, contraiga suavemente los pulmones; exhale, expanda suavemente los pulmones.
3. Sienta que todos los pulmones se llenan de aire y *yiniano.*
4. Inhale y exhale completamente, trabajando todo el pulmón, pero permanezca relajado.
5. Los pulmones deberían empezar a sentirse pesados.
Opcional: contraer y expandir ligeramente la caja torácica con la respiración.
Opcional: trabajar un pulmón a la vez.

Etapa 4: estómago / bazo

1. Enfoque *yiniano* en el área del estómago / bazo.
2. Inspire, el estómago y el bazo se contraen; exhale, el estómago / bazo se expande.
3. Caminar se acelera un poco en esta etapa, por lo que es posible que necesitemos más tiempo para regular.

4. Exhale por la boca, no por la nariz; boca está ligeramente abierta.
5. Exhale turbio *qi* desde el estómago. Esto es especialmente bueno para hacer a primera hora de la mañana después de turbio. *qi* se ha acumulado en el estómago durante la noche.

Etapa 5: *Xiatian*

1. Enfoque *yiniano* en *xiatian.*
2. Inspire, *Xiaofu* contratos; exhalar, *Xiaofu* se expande.
3. Utilice *Xiaofu* respirar para levantar y sellar los genitales y el ano.
4. Después de un tiempo, cambie el movimiento de *Xiaofu* a *xiatian;* fuera de *Xiaofu* no se mueve.

Etapa 6: Respiración de poros

1. Enfoque *yiniano* en los poros de todo el cuerpo.
2. Inspire, los poros se contraen; exhale, los poros se expanden.
3. Traer *qi* del medio ambiente a través de los poros del cuerpo en *xiatian,* liberar el cuerpo a través de los poros corporales en el medio ambiente.

Avanzado:

1. Al exhalar, expanda su campo de energía lejos del cuerpo como una esfera. Vea que tan lejos usted puede llegar.

Puntos de práctica

- Coordine adecuadamente la respiración con los pasos
- Uso adecuado *yiniano*
- Evita pensamientos aleatorios
- Camine al menos 5 kilómetros

- Caminar rápido

13. PRÁCTICA DE POST DE PIE

Estar quieto y erguido con los brazos y las manos dispuestos en varias posiciones ha sido un elemento fijo de la práctica taoísta durante muchos siglos. Poste de pie *zhanzhuang* 站樁) es otra práctica complementaria utilizada en el entrenamiento de Dragon Gate. Para hacer una práctica de poste de pie, párese en una postura estática específica y entre en un estado meditativo. Al igual que con la meditación sentada, podemos usar técnicas o simplemente podemos entrar en la quietud. He descubierto a través de mi propia práctica que la práctica del poste de pie funciona bien para aprender a relajar y hundir el cuerpo; también ofrece una forma de cultivar *qi.*

Hay dos enfoques principales para la práctica del poste de pie: entrenar tendones o desarrollar *qi.* El entrenamiento de los tendones es más difícil y requiere la guía de un maestro experimentado. A diferencia de Occidente, en el entrenamiento de neigong, los tendones se refieren a todos los tejidos largos y tendones del cuerpo. Para entrenar los tendones con la práctica del poste de pie, el cuerpo debe estar posicionado y trabajado de manera muy específica. Además, existe un proceso específico por el que pasa el estudiante para permitir que los tejidos del cuerpo se abran y se involucren completamente en la postura. Este tipo de entrenamiento también mejora *qi* circulación. Debido a que el entrenamiento del poste de pie puede ser difícil de explicar en un libro, este capítulo se enfocará en cómo hacer el poste de pie para desarrollar
qi.

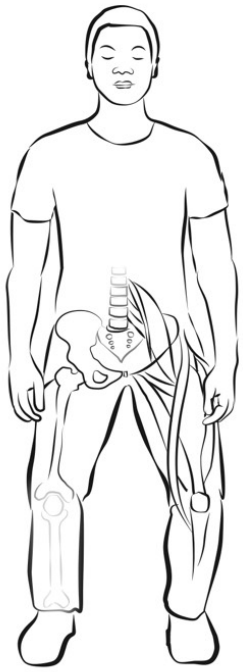
El sistema Dragon Gate utiliza nueve posturas diferentes y una variedad de métodos internos. En este libro, compartiré la primera postura y tres niveles de práctica interna. Los métodos internos son similares a cuando nos sentamos. De alguna manera, la práctica de pie proporciona una

oportunidad para que trabajemos en las mismas cosas de siempre, pero desde un ángulo diferente.

El sentarse

Comprender cómo sentarse mientras también está de pie es vital para la práctica de pie. Aquí, no me refiero a la meditación sentada. Cuando nos sentamos en una silla, la pelvis y el coxis se alinean de cierta manera para permitir que los huesos del asiento soporten el peso de nuestro torso. Cuando hacemos práctica de pie, también queremos esta misma alineación. Queremos que los huesos del asiento apunten hacia abajo. Para estar de pie correctamente, debemos aprender a sentarse mientras estamos de pie. Para hacer esto, imagina que estamos sentados en un taburete alto. Observe lo que le sucede al coxis y al área pélvica cuando hacemos esto, y especialmente preste atención al área de la ingle o lo que los chinos llaman el *kua* 胯.

Para estar de pie correctamente necesitamos utilizar el *kua.* La *kua* se encuentra en las proximidades de la zona de la ingle. Tenemos una *kua* en ambos lados izquierdo y derecho. La *kua* incluye todos los tendones y músculos que atraviesan el área de la ingle (pliegue inguinal). Hay una serie de tendones y músculos que recorren el interior del muslo y suben y se unen al cuenco pélvico y la parte inferior de la columna. Toda esta área se considera parte del *kua.* De pie y en movimiento *neigong*
prácticas, entendiendo cómo utilizar correctamente nuestras *kua* es vital para el desarrollo de habilidades internas. Usar el *kua,* Comience con el asiento alto y luego relaje el *kua,* el más bajo y más profundo dentro de la *kua,*
el mejor. Debe haber una sensación de relajación desde el interior del muslo hasta el suelo.



Kua

Postura de Wuji

La postura de Wuji (*wuji zhuang* 無極 樁) es la primera postura que usamos en la práctica de Dragon Gate.

Postura:

1. Pies a la altura de los hombros, piernas ligeramente dobladas (no demasiado bajas, una pulgada más abajo de lo normal está bien).
2. Los brazos cuelgan naturalmente a los lados, relajan los hombros, hunden los omóplatos y relajan el pecho.
3. Palmas hacia adentro, dedos ligeramente doblados.
4. Sumérjase en kua, con el coxis alineado, relaje todo el cuerpo y siéntese como si estuviera sentado en un taburete alto.
5. Boca lista: labios cerrados, dientes que se tocan ligeramente, lengua que toca el paladar superior.
6. Parte superior de la cabeza ligeramente extendida hacia arriba.
7. Barbilla ligeramente hundida.

Preparación:

1. Mira al horizonte, trae *shenguang* de regreso al borde del universo humano.
2. Ojos cerrados o abiertos (a menos que lo haga después de la práctica del árbol, luego los ojos cerrados).

Nivel uno: respiración de poros

1. Preparación: Primero respire naturalmente para calmar la mente y *shen*
2. Inspire, *qi* desde todas las direcciones, comprimir en los poros de todo el cuerpo
Exhalar, *qi* de los poros de todo el cuerpo, se liberan al entorno
(Repetir 24x)
3. Respiración natural durante el tiempo que desee

Nivel dos: respiración de poros y respiración interior

1. Preparación: Primero respire naturalmente para calmar la mente y *shen*
2. Inspire,
(exterior) *qi* desde todas las direcciones, comprima en los poros de todo el cuerpo;
(interno) *qi* pasado el ombligo Exhala,
(exterior) *qi* de los poros de todo el cuerpo, libérelos al entorno; (interno) *qi* no más allá del corazón
3. Respiración natural durante el tiempo que desee

Nivel tres: respiración esférica

1. Preparación: Primero respire naturalmente para calmar la mente y *shen*

2. Inspire,

(exterior) cósmico natural *qi* se convierte en una esfera y se comprime en los poros de todo el cuerpo;

(interior) los poros de todo el cuerpo se comprimen hacia *xiatian,* mientras que al mismo tiempo contrato *Xiaofu*

Exhalar,

(exterior) *qi* de los poros de todo el cuerpo, *qi* expandirse hacia el horizonte;

(interno) *qi* de *xiatiano* expandirse hacia los poros de todo el cuerpo

3. Respiración natural durante el tiempo que desee

14. PRÁCTICA DE EQUILIBRIO (PRÁCTICA DE ÁRBOL)

Práctica de equilibrio (*pingheng gong* 平衡 功) nos enseña a trabajar directamente con otro campo energético (*qichang* 氣 場). Todos los organismos vivos tienen campos de energía. Con la práctica de equilibrio, intercambiamos energía e información con otra planta, animal o persona. Dado que los árboles tienden a ser los más fáciles de trabajar porque son grandes y estacionarios, nos centraremos exclusivamente en la práctica de árboles en este capítulo. El linaje Dragon Gate utiliza varios métodos y movimientos para establecer una relación con el árbol con el fin de intercambiar energía e información. El intercambio nos enseña cómo armonizarnos con otro campo y cómo proyectar y recibir *qi.* La práctica también es buena para la salud y nos deja con una sensación de calma y rejuvenecimiento.

Para trabajar con un árbol como práctica de equilibrio, utilizamos la práctica de postes de pie combinada con posturas y métodos en movimiento. El linaje Dragon Gate tiene nueve posturas de movimiento y numerosos métodos. Seis de las posturas utilizan un juego de pies estacionario y tres requieren un juego de pies en movimiento. Aquí solo se incluyen las cinco primeras posturas. Los movimientos de la última postura fija y las posturas en movimiento son demasiado complejos para describirlos por escrito, por lo que es mejor aprenderlos directamente de un maestro.

Precaución

- Es mejor no practicar con los árboles durante el día, excepto bajo ciertas condiciones.

- Debemos evitar utilizar las prácticas de este capítulo con otras personas a menos que sepamos lo que estamos haciendo. La práctica del árbol es cómo aprendemos a emitir *qi.* Emitiendo *qi* se puede utilizar tanto para curar como para dañar. Cuando trabajamos con un árbol y hay otras personas alrededor, tenga cuidado de no emitir *qi* en ellos.

Cinco fases y árboles

Los árboles tienen *qi* y diferentes árboles tienen diferentes tipos de *qi.* Árboles y sus *qi* se clasifican según las cinco fases. El color es la forma más sencilla de encontrar la fase de un árbol. Trabajar con árboles puede ser excelente para nuestra salud, especialmente si queremos reequilibrar el *qi* de un órgano en particular. Comprender los colores de las cinco fases es más importante porque nos dice qué color de *qi* para usar durante la práctica.

Five Phases	Metal	Wood	Water	Fire	Earth
Five Colours	White	Green	Blue/black	Red	Yellow
Five Organs	Lungs	Liver	Kidneys	Heart	Spleen
Five Trees	Poplar	Pine	Cypress	Chinese Parasol/ Apple Tree	Willow

La sesión

Complete cada sesión de la práctica del árbol en tres partes:

1. Preparación
2. Práctica por parejas

3. Práctica de poste de pie

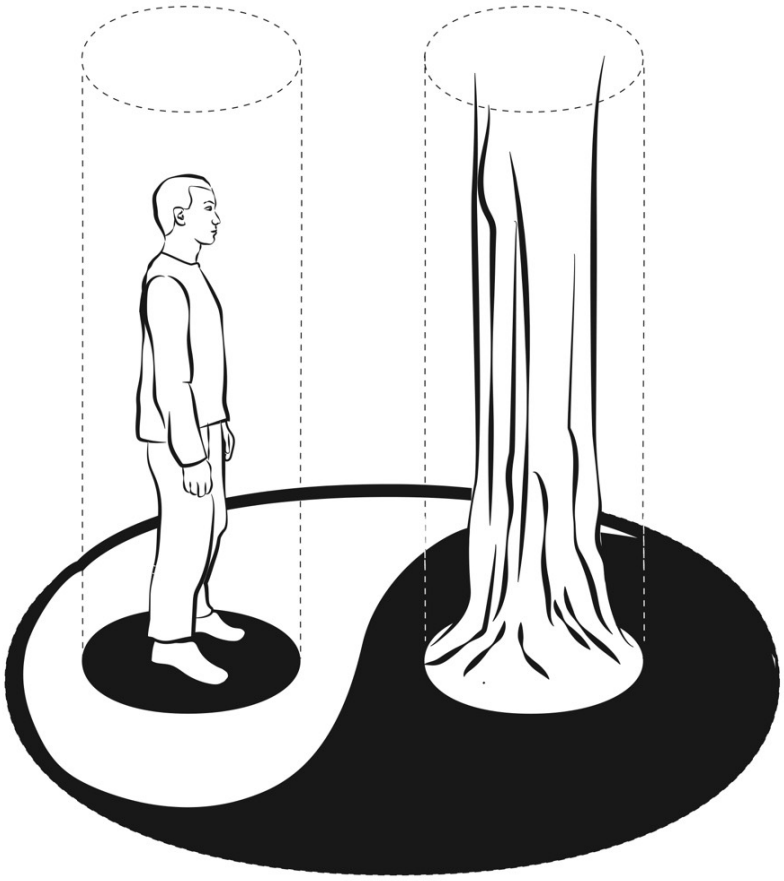
La preparación calma nuestro cuerpo y mente y nos conecta con el árbol. La práctica por parejas es donde aplicamos los métodos y el movimiento, que variarán según lo que estemos haciendo. Luego le damos la espalda al árbol y nos ponemos de pie. Esto es similar a cómo *neidan* progreso de las sesiones: primero, nos preparamos; segundo, hacemos algo; tercero, esperamos en silencio y vemos qué sucede.

Preparación

Los nueve métodos de práctica de árboles comienzan con la siguiente preparación.

1. Párese frente al árbol en postura de pie, a un brazo de distancia del árbol.
2. Quédese quieto y relajado
3. Mira el árbol con los ojos bien abiertos.
4. Cierra los ojos y piensa en el árbol, mientras envías tus saludos en silencio al árbol.

Una vez que domine los cuatro pasos básicos de preparación anteriores, también puede agregar algunos pasos adicionales.



De pie con un árbol

Pasos opcionales:

1. Con los ojos cerrados, aunque los practicantes avanzados pueden hacerlo con los ojos bien abiertos, mire hacia adelante y observe la forma y el color del árbol. El color debe coincidir con una de las cinco fases. Luego trazar intencionalmente el *qi* campo del árbol. El campo del árbol será cilíndrico: imagina que arriba está el cielo y abajo está la tierra.

2. Ahora diseñe intencionalmente su propio *qi* campo. Hazlo también cilíndrico y del mismo color que el árbol.
3. Traiga el *shenguang* en el cuerpo y comience a regular la respiración.

- Exhale, expanda nuestro *qi* campo para incluir gradualmente el árbol *qi* campo.
- Inhala, expande el árbol *qi* campo para incluir gradualmente nuestro *qi* campo.

- Haga que la respiración sea uniforme, profunda, fina y larga. Continúe hasta que sintamos que nos hemos derretido como uno con el árbol, hasta que nuestro cuerpo y nuestras extremidades se sientan hinchadas. Una vez que esto suceda, podemos comenzar la práctica.

Práctica en pareja

Una vez finalizado el período de preparación, comenzamos la parte activa de la práctica por parejas. Comenzamos a trabajar con movimiento, respiración e intención de intercambiar *qi* con el árbol. Hacemos esto todo el tiempo que queramos. Las diversas posturas se detallan a continuación. Se puede utilizar más de una postura en cada sesión. Siéntase libre de mezclar y combinar según lo que le apetezca.

Cierre: Práctica de poste de pie

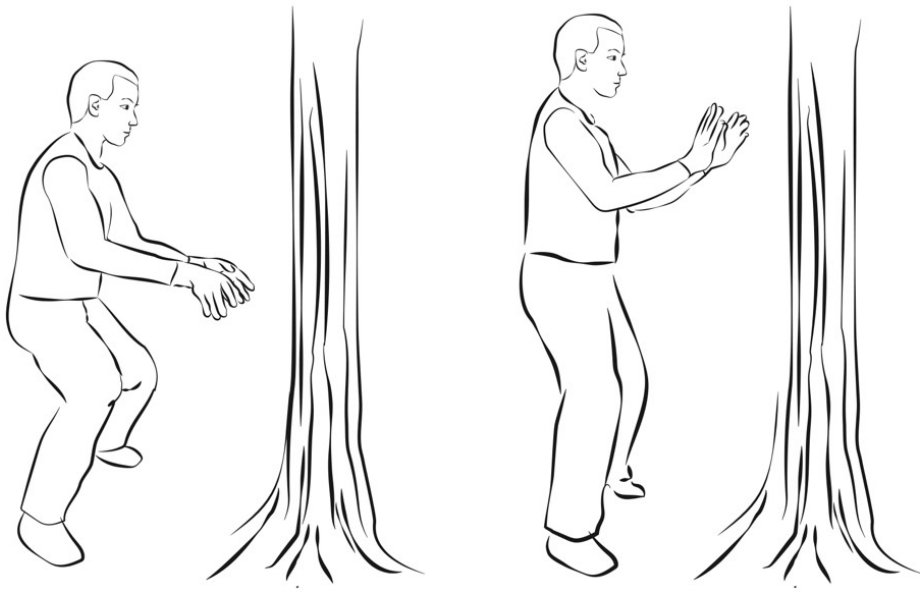
Ahora le damos la espalda al árbol y nos ponemos de pie. Pararse de espaldas al árbol es donde absorbemos más *qi.* Ésta es una parte importante de la práctica. Recuerde estar de pie durante un período de tiempo igual o mayor al que usamos para los movimientos; de lo contrario, podríamos terminar sintiéndonos agotados. Es mejor estar de pie con los ojos cerrados y enfocados dentro de nuestro cuerpo. Consulte el Capítulo 13 sobre la práctica de pie para obtener una instrucción más profunda. Podemos utilizar la Postura de Wuji o la Postura de Baoyuan (ver el volumen futuro).

Wang Liping también recomienda realizar prácticas de órganos de cinco fases con movimientos de las manos. Esta es una gran oportunidad para ejecutar el árbol. *qi* a través de nuestros órganos. Si te apetece ser más práctico con el cierre, pruébalo. Aquí está la secuencia:

1. Mira hacia abajo a *xiatiano*
2. Hacer *Xiaofu* respirar hasta que esté tibio o caliente
3. Realice la práctica de órganos de cinco fases 3x, 6x o 12x

Método

Postura 1: ambas manos se tiran hacia arriba y hacia abajo



Postura 1

Movimiento y Respiración

Estire las manos hacia el frente, dejando algo de espacio debajo de las axilas, con los codos doblados. Las manos deben colocarse verticalmente, siendo los pulgares los más altos y los meñiques los más bajos. Coloque las palmas de las manos hacia el centro del árbol. La línea entre las dos palmas y el centro del árbol debe formar un triángulo, con un ángulo de 90 grados donde las dos líneas se unen en el árbol.

A continuación, comience a moverse en cuclillas hacia arriba y hacia abajo. Las dos palmas se mueven hacia arriba y hacia abajo al nivel del tronco del árbol siguiendo su movimiento en cuclillas. Mientras se pone en cuclillas, doble las muñecas de modo que los dedos apunten hacia arriba; a medida que sube, las muñecas se doblan de modo que los dedos apunten hacia abajo.

Hay dos puntos de acupuntura en la muñeca que deben sellarse. Uno está en la parte superior donde la base del pulgar se encuentra con la muñeca. El otro está en la parte inferior en línea con el dedo meñique. Mientras se pone en cuclillas, incline las manos hacia arriba para sellar el punto de acupuntura en la parte superior de la muñeca. A medida que avanza, incline las manos hacia abajo para sellar el punto de acupuntura en la parte inferior de la muñeca. En la parte inferior del movimiento, las manos no pasan de las rodillas. Mientras tanto, la parte superior de las manos no pasa de las cejas. La columna permanece recta y perpendicular. Póngase en cuclillas tan bajo como su edad, salud y nivel de habilidad lo determinen.

Cuando inhala, ambas manos tiran hacia arriba. Cuando exhale, ambas manos tire hacia abajo. Mantén el movimiento circular, sin parar en ningún sitio, y regula paso a paso la respiración para que sea uniforme, profunda, fina y larga. Empiece con seis veces por minuto. Luego, trabaje para ir más lento, como una vez por minuto. Wang Liping enseña que si podemos mantenerlo durante tres horas, definitivamente sentiremos la *qi* ¡Moviente!

Intención

Al principio, siéntase libre de usar la visualización para que todo funcione. Pero tenga en cuenta la diferencia entre la imaginación y el uso real *qi.*

Nivel uno:

Inhala, dibuja *qi* desde las raíces del árbol a través de las palmas hasta el cuerpo y tire hacia arriba, casi como si estuviera arrancando el árbol del suelo.

Exhalar, emitir *qi* de tus palmas para golpear el árbol en un punto. Puede optar por colocar este punto en el centro del árbol, la parte posterior del árbol, o incluso penetrar directamente a través del árbol y dentro de otro árbol.

Nivel dos:

Inhala, dibuja *qi* desde el árbol hasta su cuerpo a través de los poros del cuerpo.

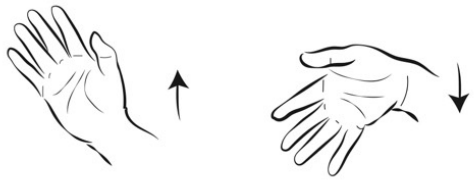
Exhalar, emitir *qi* desde las palmas hasta un punto (ver Nivel Uno).

Nivel tres:

Inhala, dibuja *qi* desde el árbol que ingresa al cuerpo a través de las palmas, sube por la parte interna de los brazos, a través de los hombros y luego hacia abajo en el *xiaofu.*

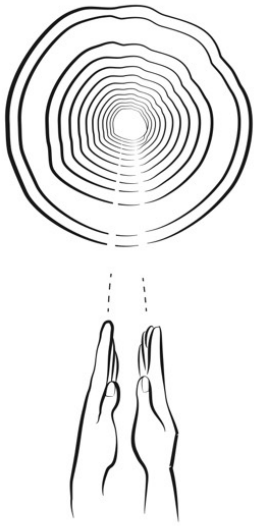
Exhala, plomo *qi* de *Xiaofu* para seguir el meridiano del cinturón hasta la parte posterior del cuerpo, desde el *mingmen* 命門 en la zona lumbar, hasta los hombros y desde los hombros el *qi* se divide y baja por los brazos y sale de las palmas hacia el árbol.

A lo largo de la práctica, nuestra intención debe ser fuerte, decidida y resuelta. Necesitamos mantener la sensación de que el árbol frente a nosotros es un pilar de color determinado *qi.* La *qi* que sale de nuestras palmas es del mismo color que el árbol. Establecer un equilibrio con el árbol, un equilibrio de *qi* e información entre nosotros y el árbol.



Postura 1 posición de la mano

Postura 2: corte verticalmente con diez dedos



Postura 2

Movimiento y Respiración

Estire las manos juntas hacia afuera frente a usted, con los codos doblados. Las manos se colocan verticalmente con la palma hacia la palma a una pulgada de distancia.

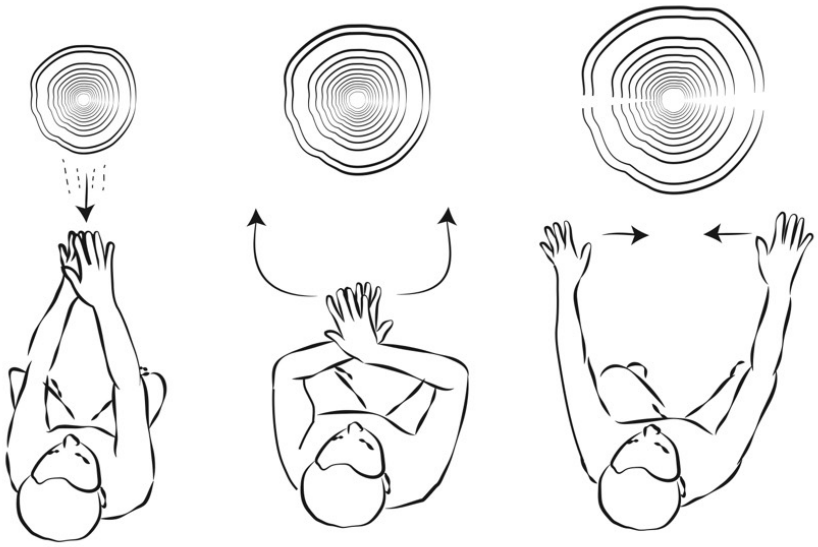
Al igual que con la Postura Uno, comience el movimiento en cuclillas en coordinación con los brazos. Al final del movimiento, las manos no pasan de las rodillas; en la parte superior, los brazos no pasan del nivel de los hombros. A medida que avanza, las yemas de los dedos caen hacia abajo. A medida que se mueve hacia abajo, las yemas de los dedos se vuelven hacia arriba. La columna vertebral es recta y centrada en todas partes.

Cuando inhala, las manos se mueven hacia arriba. Cuando exhala, las manos se mueven hacia abajo. Trate de hacer que la respiración sea muy circular al respirar de manera uniforme, profunda, fina y prolongada.

Intención

Imagina líneas de *qi* saliendo de las yemas de los dedos, cortando tiras finas en el árbol. Cuanto más finas sean las líneas, mejor. Las lineas de *qi* son del mismo color que el campo de energía del árbol.

Postura 3: corte horizontalmente con diez dedos



Postura 3

Movimiento y Respiración

Comience con los brazos y las manos extendidos hacia afuera frente al pecho. Palmas boca abajo. Inspire, lleve las manos hacia el pecho mientras se cruzan. Aguante la respiración mientras las manos se abren a ambos lados y se extienden hacia el árbol a cada lado, moviéndose horizontalmente desde los lados hacia el centro del árbol. Exhale, mientras las puntas de los dedos se mueven frente al árbol. Las palmas permanecen boca abajo durante todo el movimiento.

Agáchese mientras contiene la respiración y repita. Podemos cambiar nuestro nivel mientras nos ponemos en cuclillas hacia arriba y hacia abajo, moviéndonos donde cortamos a través del árbol. Normalmente elijo tres niveles y alterno entre ellos. El nivel más alto será con las piernas casi completamente extendidas y el más bajo con los muslos más paralelos al suelo.

Intención

Al inhalar, dibuja *qi* desde el árbol hasta las yemas de los dedos (la variación avanzada es a través de los poros del cuerpo). Al exhalar, corte una tira delgada a través del árbol usando *qi* de las yemas de los dedos. Enfoca tu intención de cortar el árbol. Imagina *qi* de las yemas de tus dedos haciendo juego con el color del árbol.

Postura 4: empujar con las palmas

Movimiento y Respiración
Comience con los brazos y las manos extendidos hacia el árbol a la altura del pecho, con las palmas hacia el suelo. Inspire, doble los brazos y lleve las manos hacia el pecho, mientras los dedos continúan mirando hacia el árbol. Exhale, doble las muñecas a noventa grados (los dedos miran hacia el cielo) y haga un movimiento de empuje hacia el árbol con las palmas.

Póngase en cuclillas más abajo al inhalar y repita. Podemos cambiar nuestro nivel varias veces mientras nos ponemos en cuclillas hacia arriba y hacia abajo, moviéndonos donde empujamos el árbol. Solo nos movemos hacia arriba o hacia abajo cuando inhalamos. Normalmente elijo tres niveles y alterno entre ellos. El nivel más alto será con las piernas casi completamente extendidas y el más bajo con los muslos más paralelos al suelo.

Intención
Imagina el árbol como un pilar de colores *qi* que empujamos y tiramos con nuestros movimientos.

Postura 5: Forma de espada

Postura 5 posición de la mano

El movimiento del cuerpo y la respiración son los mismos que en la Postura Dos, pero con una posición diferente de la mano. Haga la postura de la mano en forma de espada: dedo índice y dedo medio extendidos, dedo anular y meñique curvados hacia atrás, pulgar sobre la uña del dedo anular. Párese en posición de cara al árbol. Inspire, párese y levante los brazos con las manos dobladas hacia abajo. Exhale, agáchese y baje los brazos con las manos dobladas hacia arriba. Usa la intención de cortar el árbol al exhalar. También puede hacer movimientos horizontales como en la Postura Tres, o simplemente mirar hacia el árbol en una postura de caballo, mientras apunta su dedo medio hacia el árbol, exhala y emite *qi* para hacer un agujero energético en el árbol. Tenga cuidado de no usar esto inadvertidamente en otra persona o animal a menos que sepa lo que está haciendo.

15. PRÁCTICA DEL SUEÑO

A pesar de su nombre, Sleep Practice (*shuigong* 睡 功) no se trata de dormir. Simplemente estamos usando la posición supina para practicar. En los viejos tiempos, esta práctica se llamaba Práctica inmortal para dormir (*gong shuixian* 睡 仙 功). La práctica del sueño es sorprendentemente poderosa. Practicar mientras está acostado trabaja el cuerpo de diferentes maneras que sentado. La posición es particularmente beneficiosa para reponer y nutrir. *qi.* Hay linajes neigong en China que dependen solo del uso de una posición supina para construir *qi.* También es una de las pocas formas de reponer *abadejo* 靈, una sutil energía espiritual relacionada con *shen* ver volúmenes futuros).

La práctica del sueño del linaje Dragon Gate utiliza once posturas corporales. Nueve se detallan a continuación. Cada postura tiene requisitos específicos de posición corporal. Por ejemplo, a veces las manos se colocan a los lados con las palmas hacia abajo, mientras que en otra posición las palmas están hacia arriba. Cada postura corporal también incluye diferentes etapas de práctica y varias versiones. Una sesión habitual durará una hora o más.

Instrucciones

1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas y los pies a la altura de los hombros. aparte. Los pies pueden estar ligeramente separados con la parte superior de los pies cayendo naturalmente hacia ambos lados. Todo el cuerpo está recto y relajado. Use una almohada para la cabeza si es necesario.

2. Con los ojos abiertos, mire hacia arriba lo más lejos posible.

3. Traer *shenguang* de vuelta al entrecejo.

4. Cierre los ojos suavemente (los ojos permanecen cerrados durante el resto de la sesión).

5. Traer *yiniano* a un lugar del cuerpo en el que trabajará para esa postura (ignore esto para la Postura Nueve).

- Baja por fuera del torso hasta la ubicación (para principiantes).
- Traiga a la cabeza y envíelo por la línea central interna hasta la ubicación (para practicantes más avanzados).

6. Siga las instrucciones de respiración para cada postura. Respiración debe ser fino, profundo y largo. Repetir 24x

7. Regrese a la respiración natural.

8. Manténgase enfocado dentro del cuerpo durante el resto de la sesión y observar los cambios.

Las nueve posturas

	Posture Name	Body Position	Location of Work
1	Calm the *Shen*	Palms face down, arms straight alongside the body	1. Whole body pores 2. *Xiaofu* 3. *Xiatian*
2	Lower and Regulate Blood Pressure	Legs together, fully extended, heels touching, top of feet naturally splay slightly outwards in a 'V' shape	1. Start at bottom of feet, inhale up through centre of legs to *xiatian* 2. Go in opposite direction
3	Preserve *Jing* and Support Blood	Palms face down, one over the other, on the *zhongji* acupoint	*zhongji* acupoint: Four *cun* 'thumb' widths below navel on centreline of body
4	Return *Yang* to Strengthen	Palms face down, one over the other, on the *qihai* acupoint	*qihai* acupoint: 1.5 *cun* 'thumb' widths below navel on centreline of body
5	Replenish Deficiency by Returning *Yang*	Palms face down, one over the other, on the *shenque* acupoint	*shenque* acupoint: centre of navel
6	Regulate *Qi* to Support the Heart	Palms face down, one over the other, on the *tanzhong* acupoint	*tanzhong* acupoint: midway between nipples on sternum
7	Protect the Liver, Clear the Gallbladder	Palms face down, one over the other, on the liver area, while propping left elbow up on pillow	Liver
8	Support the Spleen, Strengthen the Stomach	Palms face down, one over the other, on the stomach/spleen area, while propping right elbow up on pillow	Stomach/Spleen
9	Peace and Happiness	Palms face up, arms straight alongside the body	Celestial eye. 1. Between eyebrow 2. Upper Field 3. Rear Celestial Mirror

Las nueve posturas

Nota: Use almohadas, si es necesario, para apoyar los codos, especialmente para las Posturas Siete y Ocho.

Consejos prácticos

1. No se mueva. Durante una sesión, el cuerpo puede comenzar a sentirse entumecido, con picazón, lleno o como si solo tuviéramos que movernos. Esto es *qi* abriendo nuestros canales y si nos movemos, perdemos la oportunidad de que se abran.
2. No duerma. Mantente despierto.
3. Utilice la visión interior. Con los ojos cerrados, mire el área en la que está trabajando. Un truco para hacer esto es mirar primero la nariz y observar el área desde la nariz.
4. Utilice la audición interior. Escuche el área en la que está trabajando.
5. Practique en un lugar diferente al que duerme. Esto no es necesario, pero puede ayudar a mantenerse despierto.
6. Cambie la posición del cuerpo después de una sesión de práctica para dormir, antes de irse a dormir. Por lo menos, gire sobre su costado. Esto apaga el *qi.*
7. Sin pensamientos aleatorios.
8. Acuéstese cómodamente.

Postura 1: Calma el *Shen*

Calmar la postura de Shen (*un shen shi* 安神 式) es el primer puesto y el más utilizado en la práctica del sueño. Calmando el *Shen* es bueno para el rejuvenecimiento del cuerpo y el espíritu. Se repone *jing* energía y calma nuestra *shen.* La postura beneficia a quienes trabajan duro con su cuerpo o su mente. Si te sientes agotado, prueba este. Hay varias variaciones para esta postura. He enumerado un par a continuación.

Instrucciones guiadas

Versión 1a: afuera a los poros a *xiaofu,* comenzando con inhalar.

Inhalar, *qi* desde todas las direcciones comprimir a través de los poros de todo el cuerpo en *Xiaofu* cavidad.

Exhalar, *qi* de *Xiaofu* la cavidad se libera a través de los poros del cuerpo hacia el entorno.

Versión 1b: afuera a los poros a *xiaofu,* comenzando con exhalar.

Exhalar, *qi* de *Xiaofu* la cavidad se libera a través de los poros del cuerpo hacia el entorno.
Inhalar, *qi* desde todas las direcciones comprimir a través de los poros de todo el cuerpo en *Xiaofu* cavidad.

Versión 2a: poros a *xiatian,* comenzando con inhalar.

Inhalar, *qi* de los poros del cuerpo se contraen en *xiatian.*
Exhalar, *qi* de *xiatiano* expandirse a los poros del cuerpo (no dejar el cuerpo).

Versión 2b: poros a *xiatian,* comenzando con exhalar.

Exhalar, *qi* de *xiatiano* expandirse a los poros del cuerpo, no dejar el cuerpo.
Inhalar, *qi* de los poros del cuerpo se contraen en *xiatian.*

Versiones 3, 4 y 5: contratar / expandir *xiatian, xiaofu,* o Cavidad interior (ver volumen futuro). Puede comenzar inhalando o exhalando para cualquiera.

Inhala, contrae *xiatian* o *Xiaofu* o cavidad interior).
Exhalar, *xiatiano* expandir (o *Xiaofu* o cavidad interior).

Postura 2: bajar y regular la presión arterial

Como sugiere su nombre, esta postura reduce y regula la presión arterial. La postura también es buena para abrir el *qi* canales de las piernas. También encuentro que esta postura funciona sorprendentemente bien para aliviar el dolor en las piernas después de largas horas de estar sentado.

Para obtener los mejores resultados, manténgase muy concentrado y coordine la respiración, los ojos y el movimiento de *yiniano* y *qi* a través de las piernas. Mueva lentamente el *yiniano* y *qi* arriba y abajo de la pierna siguiendo su respiración y usando sus ojos.

Instrucciones guiadas

Versión 1a: Para comenzar con la inhalación, primero mire y traiga *yiniano* hasta la planta de los pies.

Inhala, dibuja lentamente *qi* desde la planta de los pies hasta las piernas en *xiatian.*
Exhala, empuja lentamente *qi* de *xiatiano* a través de las piernas hasta la planta de los pies.

Versión 1b: Para comenzar con la exhalación, primero mire y traiga *yiniano* a *xiatian.*

Inhala, empuja lentamente *qi* de *xiatiano* a través de las piernas hasta la planta de los pies.
Exhale, dibuje lentamente *qi* desde la planta de los pies hasta las piernas en *xiatian.*

Posturas 3 a 6

Las posturas tres a seis funcionan para abrir ciertos puntos de acupuntura a lo largo del *Ren* Meridiano. La *Ren* Meridian corre por la línea central frontal del cuerpo y es parte de la Órbita Microcósmica. Estas cuatro posturas ayudan a abrir la Órbita Microcósmica, además de tener otros usos.

Coloque ambas manos con las palmas hacia abajo, una sobre la otra, boca abajo en el punto de acupuntura en cuestión. Estos cuatro puntos de acupuntura se encuentran a lo largo de la línea central externa del cuerpo (*zhongxin xian* 中心線). Al respirar dentro y fuera de estos puntos, buscamos transformar la *qi (qihua)* en el área.

Instrucciones guiadas

Versión 1a: fuera del cuerpo hasta el punto de acupuntura, comenzando con la inhalación.

Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en acupunto Exhalar, *qi* desde la liberación del punto de acupuntura a través del cuerpo hacia los alrededores.

Versión 1b: fuera del cuerpo hasta el punto de acupuntura, comenzando con la exhalación.

Exhalar, *qi* desde la liberación del punto de acupuntura a través del cuerpo hacia los alrededores.
Aspirar, *qi* desde todas las direcciones comprimir en acupunto

Versión 2a: poros al punto de acupuntura, comenzando con inhalar.

Inhale, tire de los poros de todo el cuerpo al punto de acupuntura. Exhalar, *qi* desde la liberación de puntos de acupuntura hasta los poros de todo el cuerpo, pero no se apaga.

Versión 2b: poros al punto de acupuntura, comenzando con exhalar.

Exhalar, *qi* desde la liberación de puntos de acupuntura hasta los poros de todo el cuerpo, pero no se apaga.
Inhale, tire de los poros de todo el cuerpo al punto de acupuntura.

Postura 3: preservar *Jing* y sangre de apoyo

La Postura Tres trabaja el *zhongji* punto de acupuntura, que es cuatro cun "ancho del pulgar" por debajo del ombligo a lo largo de la línea central del cuerpo. Esta postura es buena para preservar *jing* y sosteniendo la sangre. También es bueno para la salud de la vejiga y equilibra el *qi* Entre los *Chong* Meridian (Meridiano de empuje) y el *Ren* Meridiano.

Postura 4: Regreso *Yang* para fortalecer

La Postura Cuatro trabaja el *qihai* punto de acupuntura, que es 1,5 cun "ancho del pulgar" por debajo del ombligo a lo largo de la línea central del cuerpo. Esta postura es buena para la deficiencia renal y *qi* estancamiento. También ayuda con la menstruación irregular y la impotencia.

Postura 5: Regreso *Yang* para reponer

Posture Five trabaja el *shenque* punto de acupuntura en el centro del ombligo. La *shenque* El punto de acupuntura es importante para la salud de los órganos y la vitalidad general. En los viejos tiempos decían, "nuestro cuerpo tiene un ombligo, así como los cielos tienen la estrella polar". Trabajar este punto calienta el *yang qi* para reponer nuestro cuerpo. También limpia nuestra digestión y elimina el estancamiento de los órganos internos. Esta postura es buena para practicar cuando nos sentimos cansados y agotados. También puede ayudar a abrir el *mingmen* área 命門 en la espalda baja.

Postura 6: Regular *Qi* para realzar el corazón

Posture Six trabaja el *tanzhong* punto en el esternón entre los pezones. La *tanzhong* El área y la cavidad torácica están conectadas con nuestras emociones y es una buena postura para ayudar a suavizar cualquier problema de inestabilidad emocional, como depresión o fobias. Si te sientes un poco mal, pruébalo. Esta postura también es útil para enfermedades relacionadas con los pulmones y el corazón, además de activar y transformar *qi* en el *zhongtian* Middle Field) en sí.

Posturas 7 y 8

Estas dos posturas trabajan el hígado / vesícula biliar y el estómago / bazo. La postura siete, protege el hígado y limpia la vesícula biliar, trabaja el hígado y la vesícula biliar, que se encuentran en el lado derecho del cuerpo. Postura ocho, fortalece el estómago y el bazo, trabaja el estómago / bazo a la izquierda. Para trabajar estos órganos, los cubrimos con nuestras palmas y usamos almohadas para apoyar los codos si es necesario.

Instrucciones guiadas

Aspirar, *qi* se comprime en un órgano. Exhalar, *qi* sube y sale de la boca (la lengua toca las encías inferiores).

Postura 9: Paz y felicidad

Esta postura trabaja el Ojo Celestial (*tianmu* 天 目). La posición del cuerpo es la misma que en la Postura Uno, excepto que las palmas de las manos miran hacia el cielo. La práctica de Celestial Eye es una característica central de Dragon Gate *neidan* formación y se detallará en volúmenes futuros. El Ojo Celestial se encuentra entre las cejas y se extiende por el interior de la cabeza. Incluyo la práctica en este volumen para que esté completa, pero recomiendo no probar esta postura si no ha aprendido la práctica del ojo celestial.

Hay al menos seis formas diferentes de hacer Posture Nine. Solo incluiré los dos primeros. Todos los demás implican trabajar dentro de la cavidad de la cabeza, lo que puede ser peligroso. El cerebro es una máquina finamente ajustada, y es mejor que no nos metamos por dentro hasta que sepamos lo que estamos haciendo.

Posture Nine requiere un enfoque diferente al de los demás. Después de la secuencia de apertura, traemos el *shenguang* y *yiniano* de vuelta al entrecejo como lo hacemos normalmente. Sin embargo, en lugar de ir a otro lugar, nos quedamos entre las cejas.

Instrucciones guiadas

Versión 1a: espacio celeste hasta entre las cejas, comenzando con la exhalación.

Exhale, expanda el punto desde el medio
cejas hacia arriba y hacia afuera hacia el cielo yendo lejos.
Inhala, trae *yiniano* de regreso al entrecejo (pero no dentro de la cabeza).

La 24a vez, termine con la exhalación, cuando nuestro *yiniano* se expande hacia afuera. Regrese a la respiración natural, y con los ojos cerrados observe los cambios en el espacio celeste.

Versión 1b: espacio celeste hasta entre las cejas, comenzando con inhalar.

Exhale, expanda el punto desde entre las cejas hacia arriba y hacia afuera hasta el cielo yendo lejos.
Inhala, trae *yiniano* de regreso al entrecejo (pero no dentro de la cabeza).

PARTE CINCO

Entrando por la puerta, continuó

dieciséis. ENTRENAMIENTO CON WANG LIPING, SEGUNDA PARTE

Otoño 2014

Un mes antes de partir hacia el sudeste asiático, apareció una llaga roja inflamada sobre mi párpado derecho. A los pocos días de intensivo, la llaga finalmente estalló, liberando pus. Un par de días después, otra llaga creció sobre mi otro párpado y duró varios meses. Le pregunté a Wang Liping si se trataba de un lanzamiento de "fuego de hígado". Según la medicina china clásica, la ira puede manifestarse como calor en el hígado, un órgano asociado con los ojos. Wang Liping me dijo que no pensara tanto.

El día que mi Órbita Microcósmica se abrió en el sudeste asiático, tiré de mi abductor izquierdo, un músculo en el área de la ingle que corre por el interior del muslo. Austria había tenido que ver con mi cadera derecha, pero ahora era mi cadera izquierda la que estaba pasando por cambios. Cuando regresé a Vancouver, reduje las largas sesiones de estar sentado, reduciendo mi programa de entrenamiento a dos sesiones de 45 a 60 minutos al día hasta que mi cadera izquierda sanó. Tardaron unos meses. Aunque estaba un poco frustrado, tenía que confiar en el proceso.

A mediados de octubre de ese año, comencé a sintonizarme con un pulso dentro de mi cuerpo. Noté un ruido dentro de mi cuerpo aproximadamente a los cuarenta y cinco minutos de una sesión sentada. Quedándome muy quieto, me concentré en el sonido y me di cuenta de que en realidad era un movimiento pulsante muy rápido dentro de mi torso. Cuanto más sintonizaba el pulso, más se extendía y llenaba mi cuerpo. Fue bastante cómodo, pero no tan abrumador como la vibración que experimenté en el sudeste asiático. Durante los siguientes días, el pulso comenzó a activar mi canal de gobierno por mi columna, comenzando en mi perineo (*huiyin)* y corriendo hacia la coronilla de la cabeza *baihui).* Todo el canal se sintió lleno de hormigueo.

Finalmente logré un gran avance después de varios días de permitir que este pulso se abriera. Mientras me enfocaba en el movimiento, tuve un pensamiento aleatorio sobre la falta de entrenamiento sistematizado para los occidentales que realizaban la ordenación taoísta en el Templo de la Nube Blanca en Beijing. Me di cuenta de que las personas deben ocuparse de la formación por sí mismas. Las puertas están todas ahí; Depende de nosotros como individuos abrirlos. Esta comprensión cuadraba directamente con los problemas de frustración que tenía.

estado procesando en meses anteriores. Esta ira me había impedido asumir la responsabilidad de mí mismo y de mi vida. Tan pronto como tuve esta epifanía, una oleada de *qi* bajó por mi pierna izquierda y la llenó de una intensa sensación pulsante. El dolor en mi ingle izquierda disminuyó y el enrojecimiento de la llaga sobre mi ojo se redujo después de que terminé la sesión. En unos pocos días, la duración de mis sesiones se incrementó dramáticamente. Mi cadera izquierda estaba sanando.

Tres días después de esta revelación, sentí una sensación de burbujeo en mi cavidad abdominal inferior durante una sesión nocturna. Me desperté a las 2:30 de la mañana con migraña y fuertes náuseas. Aunque dormí a intervalos el resto de la noche, me desperté sintiéndome sorprendentemente rejuvenecido.

El próximo intensivo con Wang Liping estaba programado para noviembre y estaba trabajando duro para aumentar la duración de mis sentadas. Aunque mi pierna izquierda había comenzado a sanar, continué purgando turbio *qi,* que más comúnmente se soltó a través de la planta de mi pie. Comencé a hacer un sonido involuntario de lloriqueo agudo durante algunas sesiones. El sonido se hizo muy fuerte (¡mis pobres vecinos!), Y mi pierna izquierda seguía vibrando, justo en el centro.

Corea, noviembre de 2014

Mi tercer intensivo con Wang Liping tuvo lugar en Corea. El grupo coreano está bien establecido y es uno de los grupos internacionales más antiguos que practica con Wang Liping. Cada año, sus miembros organizan dos intensivos con Wang Liping. También organizan dos o tres eventos de capacitación adicionales con Quan Guanhua, un alumno cercano de Wang Liping, quien también se desempeña como traductor del grupo (habla mandarín y coreano con fluidez). Son increíblemente abiertos y solidarios. Entrené junto a ellos cuatro veces durante los siguientes dos años. Recuerdo mi tiempo con ellos con cariño.

En Corea, recordé lo que Wang Liping llama inocuamente "agregar presión". Durante las sesiones, Wang Liping regula la *qi* campo en la sala, ayudando a los practicantes a abrir sus meridianos y limpiar turbios *qi.* Empecé a sentir la presión durante la segunda sesión cuando

se abalanzó sobre mi cabeza, brazos y piernas. Me resultó difícil mantener la postura elegida bajo el peso de este intenso peso energético. Fue muy diferente a practicar en casa. Aunque había estado sentado el mismo tiempo en las semanas previas al intensivo, estaba exhausto después de solo mi segunda sesión en Corea. Los taoístas llaman a esto tener un espíritu cansado (*shenlei* 神 累). Mi cuerpo y mi mente estaban bien, pero la fatiga surgió de un nivel más profundo. Sentarse en el campo de energía de Wang Liping se compromete con el yo en el nivel de nuestro *shen,* especialmente si somos capaces de estabilizar nuestra mente y cuerpo mientras soportamos la presión.

En Corea, seguí trabajando para estabilizar mi *xiatian.* Me sintonizaría con el pulso interno y permitiría que se desarrollara. El truco era la quietud; mi cuerpo y mi mente tenían que estar extraordinariamente tranquilos. Descubrí que respirar era el mayor obstáculo. Aunque el interior de mi cuerpo estaba lleno de ruidos, respirar era, con mucho, el más fuerte. Regulé mi respiración para que estuviera lo más silenciosa posible y finalmente llegué a un punto en el que ni siquiera quería respirar. Sabía que tan pronto como inhalara, podría perder la noción del pulso energético, un tipo de energía llamada
jing. Al principio puede resultar muy resbaladizo de agarrar. Trabajar con él implica examinar capas de ruido en busca de una señal distante.

A mitad del intensivo, Wang Liping nos presentó lo que él llamó "el yo con forma pero sin sustancia" (*youxing wuzhe de wo* 有形 物質 的 我). También conocido como cuerpo sutil, se siente como un campo energético que sigue los contornos del cuerpo físico. Trabajar con él me llevó a una de las experiencias más poderosas de mi vida. Cerca del final de una sesión, el pulso de mi *xiatiano* se abrió y mi cuerpo se llenó de *qi.* Cuanto más me sintonizaba con el movimiento del *xiatian,*
cuanto más esto *qi* impregnaba mi cuerpo. Era espeso y brillante, e infundió mi cabeza, pecho, abdomen y extremidades, pulsando al compás de mi
xiatian. Después de unos momentos, perdí todo sentido de mi cuerpo físico. Todas las molestias y ruidos de mi cuerpo desaparecieron por completo. El tiempo se detuvo. Todo lo que podía sentir era mi cuerpo energético y el zumbido de mi *xiatian.*

Más tarde, mientras descansaba en mi habitación, se me ocurrió que estaba en un estado alterado. Me sentí como si estuviera viendo las cosas desde una especie de perspectiva última. Yo entendí todo. Durante los próximos veinte

cuatro horas, todo lo relacionado con la experiencia humana tenía sentido. Todo el estrés y la ansiedad de ser yo se evaporó. Mi ego se había ido. Yo solo existí. Esta experiencia estuvo acompañada de un sentimiento de completa satisfacción. Luego, poco a poco, regresé a mi cuerpo físico y volví a la normalidad. Perdí la conexión con este vasto campo de comprensión. También entendí en un nivel más profundo lo incómodo que puede ser el cuerpo físico. No es de extrañar que los bebés lloren tanto, donde deben pasar del espíritu al espacio confinado de vivir en el cuerpo. Esta profunda experiencia me dejó con un sentido más claro de cómo somos mucho más que nuestros cuerpos físicos y mentes conceptuales. Ayudar a otros a experimentar esto es lo que me motiva a enseñar el linaje del taoísmo de Wang Liping.

Invierno 2014/15

Después de mi tercer intensivo, sentí que estaba comenzando a ganar algo de tracción real con mi entrenamiento. Aunque todavía me quedaba mucho por aprender, finalmente comencé a sentirme más seguro. Regresé a Vancouver y entrené con esta nueva motivación.

Aunque me concentré en el *neidan* técnicas que había aprendido de Wang Liping, también mantuve mi tai chi de la familia Wu y *neigong* práctica, que me ayudó inmensamente con mi estudio de *neidan.* Por extraño que parezca, incluso comencé a aprender métodos en sueños. En varias ocasiones diferentes, aprendí una *neidan* técnica mientras duerme. Lo más difícil de entender al aprender *neidan* es el sentimiento correcto; de hecho, el trabajo principal de un *neidan* el maestro está tratando de que los estudiantes sientan lo que el maestro siente mientras practica. Los sueños nos permiten experimentar el sentimiento correcto, y si lo recordamos al despertar, podemos integrarlo en nuestra práctica. Esta es mi técnica de sueño favorita y todavía la uso con regularidad.

El primer método que aprendí en mis sueños elevó mi práctica a un nuevo nivel. La técnica consistía en combinar una cierta sensación con técnicas específicas de respiración, junto con la intención de elevar la vibración del cuerpo físico a la de la luz. Cuando finalmente lo puse a prueba, liberé una gran cantidad de *qi.* Lo primero que yo

Noté que había un cambio en mi audición, como si de repente me hubiera colocado en un vacío o me hubiera puesto unos auriculares con cancelación de ruido. Oleada tras oleada de *qi* pasó por mi sistema. Esto fue acompañado por una luz brillante, que parecía aumentar con cada ráfaga de *qi.* Después de que las cosas se calmaron, sentí un nuevo ritmo en mi cuerpo: una sensación de diez segundos como una ola. Era tanto un sentimiento como un sonido; el paisaje sonoro de mi cuerpo interior se iluminó y se oscureció al mismo tiempo que esta oscilación.

Toda la experiencia fue muy relajante y reconfortante. Se prolongó durante unos cinco minutos y fue acompañado por una liberación emocional que limpió algunos bloqueados. *qi* de mi pierna izquierda. Después, mi cuerpo se sintió limpio, fresco y energéticamente elevado, tanto que continúo usando esta técnica con regularidad. Parece funcionar mejor cuando estoy sentado en posición de loto con las piernas cruzadas, lo que me permite acumular un poco de *qi.* También encaja muy bien con otras prácticas que Wang Liping me enseñó años más tarde, las que trabajan directamente con el cuerpo de luz (*shenguang zhi shen* 神光 之 身)
.

En otro sueño, alguien comenzó a presionar mi cabeza con algún tipo de herramienta. Sentí una sensación de presión que se abría paso lentamente por la parte posterior de mi cabeza. Cuando llegó a la corona, se volvió cada vez más intenso, como si estuviera hecho con palillos. Fue un poco aterrador, pero también se sintió bastante agradable. Después de despertarme, el *baihui* El punto de acupuntura en la parte superior de mi cabeza vibró durante varias horas.

Durante este tiempo, también experimenté con técnicas de libros, limitándome principalmente a variaciones de técnicas que ya había aprendido. El libro azul de Wang Liping ayudó especialmente. Mientras lo leía, me topé con un método para trabajar con True
Jing una forma de *qi* en nuestros cuerpos. Los resultados fueron impresionantes. Sentado en plena flor de loto, sellé las Siete Aberturas Superiores y el Espacio Superior con respiración nasal. Luego dejé caer mi conciencia hacia mi Espacio Inferior mientras mantenía *qi* en el espacio superior. Con la inhalación contraje muy suavemente la parte inferior de mi vientre. Wang Liping escribe que si hace esto correctamente, puede sentir una pequeña gota de algo: nuestro Verdadero *Jing* —Comenzar a descender por un camino determinado. Podía sentir algo cayendo como una pequeña gota de lluvia. Lo guié a mi *xiatian.*
Hubo una oleada de vibración, calor y luz. ¡Se sintió fantástico! Estaba tan emocionado que solo pude mantenerlo en mi *xiatiano* por unos pocos

segundos. Pero aprendí algo importante: el loto completo da resultados, mientras que la emoción vertiginosa los frena.

El mayor obstáculo para mi entrenamiento siempre ha sido mi salud. Nunca fui dotado de una constitución robusta; cuando era joven, a menudo contraía fuertes resfriados, gripes y migrañas. Aunque mi salud mejoró después de que comencé a entrenar con Wang Liping, mis riñones se mantuvieron débiles. En la teoría médica china, los riñones son responsables de regular nuestro *jing* energía. Tenía riñón clásico *yin* deficiencia. Tenía sudores fríos frecuentes por la noche y tuve que limitar severamente la actividad sexual para no agotarme.

Durante la primavera de 2015, dejé de hacer cualquier tipo de actividad sexual. Esta decisión, naturalmente, surgió de mi práctica. Solo sabía que el sexo no era lo que mi cuerpo necesitaba. Mi esposa fue una vez más muy comprensiva y comprensiva. Esta abstinencia autoimpuesta duró nueve meses; ahora mis riñones son fuertes y tengo abundancia de *jing.*

Corea, abril de 2015

En abril de 2015, volé a Corea para otro intensivo con Wang Liping. Esta vez me sentí más preparado porque estaba sentado regularmente durante dos horas seguidas, mis caderas estaban abiertas y mis piernas estaban tranquilas. Esto era algo con lo que solo podía soñar hace un año. Me sentí mucho menos intimidado por la perspectiva del amargo entrenamiento. La alquimia taoísta es divertida, pero también puede ser bastante difícil y requiere un cierto nivel de compromiso y determinación.

Esta vez, Wang Liping se centró en la *xiatian.* Pasé cada sesión enfocada dentro de mi cavidad abdominal inferior, escuchándola tararear mientras mi cuerpo pulsaba con *jing* energía. Wang Liping explica que donde hay movimiento o vibración, también hay sonido. Enseña una técnica llamada Audición interna para sintonizar con el movimiento de *qi* dentro del cuerpo. Lo que sintonizamos es tanto un movimiento como un sonido, un concepto que realmente puede abrir nuestra práctica.

Después de unos días, comencé a escuchar algo nuevo: un tono ascendente y descendente incrustado en el zumbido de mi *xiatian.* Tenía un

tono constante y oscilaba aproximadamente una vez por segundo, más lento que el campo en sí. Finalmente, quedó claro que el *xiatiano* Tarareó porque giraba muy rápido, y el nuevo tono resultó de este giro. La *xiatiano* giraba dentro de la cavidad abdominal inferior alrededor de un eje entre mis caderas. La dirección del giro fue hacia arriba en la parte posterior y hacia abajo en el frente. El giro estaba creando una especie de sobretono. Si alguna vez ha escuchado a un ventilador girar muy rápido, es posible que haya escuchado un tono de brillo y oscurecimiento más lento incrustado en el sonido del zumbido. Ese es el sonido que seguí escuchando. Cuando sintonicé esta sensación de giro, la mitad inferior de mi torso, desde el perineo hasta el plexo solar, se puso muy caliente y comenzó a sudar.

Durante los próximos días, el movimiento en mi *xiatiano* comenzó a activar otras áreas de mi cuerpo. Iluminó el interior de mi torso con su cómodo y relajante movimiento. Sacudió mi columna vertebral hacia adelante y hacia atrás con una sensación suave, similar a una ola. Incluso provocó el *qi* que llenaba la cavidad de mi cabeza para girar al tiempo con su lenta oscilación.

Para el resto del intensivo, *qi* continuó inundando mi cuerpo. Wang Liping nos estaba enseñando a trabajar con el cuerpo no físico y expandiendo el zumbido de mi *xiatiano* más allá de mi cuerpo físico hacia mi cuerpo no físico me ayudó mucho. El canal principal de *qi* que corre por la parte delantera de mi cuerpo también se abrió. Todo mi cuerpo se sentía como una masa pulsante de *qi.*

Sudeste de Asia, julio de 2015

Fue bueno estar de regreso en el sudeste asiático. Los primeros días de mi visita fueron agradables. Salí unos días y me reuní con viejos amigos. Pero cuando me uní al intensivo, mi *xiatiano* casi de inmediato comenzó a palpitar. El sudeste de Asia 2015 fue otro retiro de ayuno de veintiún días y, como tal, fue considerablemente más exigente que mi anterior intensivo. Mientras estaba en Corea, me sentí como si estuviera surfeando en la cima de la ola. Pero en el sudeste asiático, sentí que la ola se había estrellado sobre mí, me había hundido y me había destrozado. En aquellos días, el grupo del sudeste asiático se sentaba regularmente durante más

tres horas seguidas durante sus retiros de ayuno. Es cierto que funcionó. Sentí los resultados.

Comencé a sentarme en una tabla de madera durante este intensivo en particular. Este método de sentarse concentra el peso del cuerpo directamente sobre los huesos del asiento en lugar de distribuirlo uniformemente sobre las piernas. Los huesos del asiento comienzan a arder. Si somos capaces de mantener nuestra posición el tiempo suficiente, nuestra *qi* comienza a transformarse, abriendo los meridianos de energía en el cuerpo. Una vez que los huesos del asiento se abren, en el futuro generalmente no volverán a quemarse, no importa cuánto tiempo estemos sentados.

Para mí, el sudeste asiático 2015 giró en torno a vidas pasadas. Mientras practicaba, presencié escenas y dramas asociados de varias vidas pasadas diferentes, a veces interconectadas. En cierto punto de nuestro entrenamiento, los practicantes trabajan a través de la energía de la reencarnación (*zhuanshi nengliang* 轉世 能量) almacenado dentro del cuerpo. Esto suele suceder cuando empezamos a trabajar en el *zhongtian* Campo medio). Wang Liping reveló que le tomó varios años pasar por el proceso. Un practicante que ha reconciliado completamente su pasado, incluidas sus vidas pasadas, se llama *zhenren* 真人 o persona perfeccionada. En el transcurso de veintiún días, pasé por siete u ocho vidas. El contenido siempre fue negativo, consistiendo en material que antes no había podido o no había querido procesar. Otro practicante en el mismo retiro pasó por más de 20 vidas.

En el sudeste asiático, comencé a explorar otro aspecto extraño del entrenamiento taoísta llamado trabajar con el Maestro Oculto (*mingshi* 冥 師). En un nivel rudimentario, el Maestro Oculto puede entenderse como una personificación de nuestro yo intuitivo y omnisciente. Este maestro existe en algún lugar dentro de nuestro cuerpo, y depende de nosotros encontrar y hacer contacto. Hay un dicho taoísta que "para traer nuestro *shen* en nuestro cuerpo, hacemos una ofrenda de *jing* y *qi;* pero para encontrar a nuestro maestro escondido, ofrecemos soledad y tranquilidad ”. En el pasado, los iniciados taoístas realizaban un retiro solitario con este propósito. Durante el retiro del sudeste asiático, me puse en contacto con mi Maestro Oculto, solo para perderlo cuando comencé a pensar demasiado. El Maestro Oculto nos da información sobre nuestra práctica e incluso sobre nuestra vida, pero esta guía deja de llegar si la dudamos o la analizamos en exceso. En niveles superiores

De práctica, el consejo de nuestro Maestro Oculto es esencial, incluso superando al de nuestro maestro de carne y hueso.

Durante el transcurso del intensivo, mi *xiatiano* continuó activándose y mi *shenguang* se volvió cada vez más luminoso. Wang Liping introdujo un método específico para activar el *xiatiano* que implicó aprovechar *jing* de los riñones. La retirada fue dura; Estaba exhausto y me dolía el cuerpo. Hubo momentos en los que no podía imaginarme, pero de alguna manera lo logré. En la última sesión, experimenté una bola brillante, cálida y zumbante de *qi* en mi Espacio Inferior. Este consuelo de un retiro difícil me envió a casa en las alturas.

Corea, noviembre de 2015

En noviembre, viajé a Corea para otro intensivo con Wang Liping. A estas alturas comenzaba a sentirme más cómodo con la práctica. Esta fue mi tercera vez con el grupo coreano y me alegré de estar de regreso. Durante diez días, el grupo trabajó para formar el elixir. El elixir, uno de los objetivos de *neidan,* es una bola de energía supercargada. Puede formarse de diversas formas, pero una de las más dinámicas es el proceso de encendido de nueve veces (consulte los volúmenes futuros).

A medida que avanzaban los días, la activación de mi *xiatiano* se volvió cada vez más intenso. También comencé a sentirme más en casa dentro de mi cavidad abdominal inferior. Cuando comencé una sesión y comencé a hacer el trabajo, sentí como si mi perspectiva hubiera caído dentro de mi torso. Este fenómeno solo ha aumentado a medida que mi práctica se ha profundizado.

Durante el transcurso del entrenamiento, la intensidad de mi *xiatiano* siguió aumentando y comencé a ver imágenes. Una noche, mientras trabajaba en la práctica del sueño, mi *xiatiano* se volvió brillante y comenzó a latir, calentando todo mi cuerpo pero especialmente mi columna lumbar. Vi varios símbolos geométricos abstractos, incluido un mandala, en lo profundo de la parte inferior de mi abdomen. Después de terminar la práctica, me fui a dormir. Esa noche soñé que estaba dentro de una ronda, húmeda

caverna con una araña blanca. La caverna tenía la misma forma que mi cavidad abdominal inferior. En el sueo, estaba tratando de encender una mecha a la altura de mi *xiatiano* que creció en el suelo de la caverna, pero la araña no me dejó encenderlo. Para formar el elixir, necesitamos purgar cualquier turbia *qi* tenemos en nuestro torso. De este sueño, deduje que todavía quedaba algo por hacer.

El séptimo día, iniciamos el Proceso de Nueve Veces de Activación, una práctica intensa que sincroniza la expansión y contracción de la parte inferior del abdomen, los genitales, el ano y los riñones con la extensión de la columna. En el retiro se realiza nueve veces por sesión y se lleva a cabo en nueve sesiones consecutivas que se prolongan durante unos días. La primera vez que lo probé, mi *xiatiano* se calentó significativamente y sentí algo sustancial y casi esférico por dentro. Cerca del final de la sesión, cuando estábamos sentados en silencio, mi Órbita Microcósmica comenzó a abrirse. Desafortunadamente, la sesión terminó antes de que pudiera activarse por completo. Todos en el grupo estaban bastante emocionados después de la sesión. Esta fue, para la mayoría de nosotros, nuestra primera experiencia con el proceso de despido. Me sentí acalorada y cansada, además de experimentar dolores corporales durante el resto del día. Incluso estando acostado, mi *xiatiano* seguí cocinando. También estaba desarrollando una serie de efectos secundarios físicos que incluían dolor de dientes y encías, acumulación de cerumen y mucosidad seca en los ojos y la nariz.

Durante los siguientes días, seguimos trabajando en el proceso de encendido, complementando esto con una generosa cantidad de silencio sentado. El noveno día, cuando pasé por el proceso de cocción, no pude acumular la misma cantidad de calor. Mi horno se había enfriado. Esto sucede cuando la cavidad abdominal inferior no se ha sellado correctamente. Logré recoger los ingredientes y ponerlos en el caldero, pero cuando los cociné, no se incendiaron.

Independientemente, la sesión fue increíble. Durante la sesión en silencio, una columna de luz se envolvió alrededor de mi columna, extendiéndose desde mi coxis hasta la parte superior de la cabeza y por el frente hasta el punto de mi ojo celestial. La columna tenía aproximadamente dos pulgadas de diámetro y corría perfectamente recta, sin tener en cuenta las curvas de mi columna vertebral. Un leve rastro de *qi* Continuó por el frente de mi cuerpo, corriendo desde entre mis cejas hasta mi perineo. Mientras estaba sentado, mi campo medio se abrió en mi

pecho, pleno y luminoso. Vi una imagen de mis padres en la parte baja de mi abdomen, y allí, rodeándola, estaba la esfera que había visto el séptimo día cuando comencé el proceso de cocción. No estaba completamente formado, pero se sentía tridimensional. Me recordó a una luna creciente, tres cuartas partes de su plenitud.

Invierno 2015/16

Después de mi regreso a Vancouver, continué entrenando. Mi práctica había comenzado a desarrollar un impulso significativo, tanto que completaba hasta tres sesiones al día. Por lo general, comenzaba el día con una larga *neidan* sesión, que generalmente tuvo lugar entre las 3:00 y las 6:00 de la mañana. Por la tarde incorporé posturas de pie, familia Wu *neigong,* y otras prácticas de artes marciales internas. Por lo general, concluía las actividades del día con una sesión silenciosa más corta en la postura del loto completo.

Durante este tiempo, comencé a ver la iluminación espiritual del *shenguang* con mayor frecuencia, lo que a su vez condujo a muchas experiencias extrañas e inusuales. Una mañana temprano, por ejemplo, mientras seguía los primeros pasos de la práctica del Ojo Celestial, entré en una quietud enfocada. El silencio fue tan grande que dejé de respirar. Después de unos momentos, mi Visión Interior cambió espontáneamente de una manera similar a lo que sucede cuando se redirige la mirada hacia el horizonte. Esto ocurrió junto con una sensación de temblor y una oleada de *qi* y ligero. Una vez que estos sentimientos se estabilizaron, vi un pequeño charco de luz girando alrededor de un agujero central de pura negrura. Esto fue seguido, mientras estaba sentado en silencio, por una sábana de niebla blanca. Después de la sesión, comencé a recibir mucha información, así que me senté frente a la chimenea para procesar todo. Finalmente decidí volver a dormirme, pero tan pronto como cerré los ojos, vi muchas imágenes. Tuve un sueño tan profundo esa noche que no pude recordarlo en mi estado consciente.

Quizás la mayor impresión de este período fue el reconocimiento de que la práctica tiene vida propia. Existe un extraño acto de equilibrio entre trabajar hacia una meta y permitir un proceso

para desarrollarse por su propia cuenta. Por ejemplo, un día se abrió el canal de energía que corría por la parte delantera de mi cuerpo. Aunque no estaba trabajando específicamente en el canal, se abrió. Como en Corea, se manifestó como una gruesa columna recta de *qi* que se extendía desde mi frente hasta mis genitales durante la sentada en silencio. Dentro de la columna de *qi*
era una fuerte corriente descendente. Se sintió maravilloso.

Cuando volví a leer mi diario de práctica, me sorprendió lo perfectamente que encajaban estas experiencias. Dos semanas antes, el área en la parte posterior de mi cabeza conocida como la almohada de jade se había abierto con energía, sin ningún esfuerzo consciente de mi parte. Incluso a través de la coronilla de mi cabeza que se había abierto gradualmente durante el año anterior, el área de la almohada de jade había permanecido bloqueada. Una vez que se abrió, pude sentir un doloroso proceso de *qi* comenzando a circular por la parte posterior de mi cabeza ya través de mi coronilla. Este fenómeno fue seguido, una semana después, por la apertura de la línea central interna de mi torso, desde mi corazón hasta mi perineo, y luego el canal de energía que recorre la parte frontal de mi cuerpo. En la mayoría de los casos, con la excepción de la línea central interna, esta es una secuencia de alquimia taoísta clásica conocida como la Órbita Microcósmica.

Aunque esta órbita se había abierto un par de años antes en el sudeste asiático, ahora se estaba abriendo con un tipo diferente de energía. Como en el sudeste asiático, nunca tuve la intención de abrirlo; más bien, la órbita se lanzó por sí sola mientras estaba sentado en silencio. Estos eventos sirvieron para recordarme que no podemos pensar en nuestro camino a través del proceso. La sabiduría viene al saber cuándo hacer algo y cuándo dejar que las cosas sean.

China, marzo de 2016

En marzo, me uní a un intensivo en Dalian, China, con el grupo coreano y varios estudiantes chinos. El enfoque del retiro fue la continuación del Proceso de Despido, que Wang Liping había presentado en noviembre anterior. Esta vez me sentí listo. El proceso de disparo requiere largas sesiones de al menos dos horas y media cada una, y mis sesiones estuvieron consistentemente por encima de la marca de dos horas. También ayuda tener la cavidad interior y los tres espacios fuera del camino.

antes de intentar la práctica, y me había ocupado de esto en Austria. Estaba listo para ir.

Tres días en el intensivo, durante una larga sesión de silencio, mi Órbita Microcósmica se abrió de nuevo. Esta vez, una pequeña esfera de *qi,* aproximadamente del tamaño de una uva, corrió rápidamente por el circuito cinco o seis veces. Cayó de mi *xiatiano* a mi perineo, aceleró mi columna y sobre mi cabeza, y corrió por la parte delantera de mi torso antes de regresar al perineo. Cada ciclo duró aproximadamente un segundo. Una vez que la bola de *qi* regresó a mi *xiatian,* Me sentí mareado y mis manos estaban frías y húmedas. Tenía mucho frío después de la sesión y comencé a temblar incontrolablemente. Me castañeteaban los dientes con tal intensidad que ni siquiera podía hablar. Mis amigos coreanos me ayudaron a volver a mi habitación, me cubrieron con mantas y me amamantaron con té caliente. Unas horas más tarde, mi columna comenzó a sentirse adolorida, como si hubiera sido manipulada físicamente. Me quedé fría toda la noche. Probé té, duchas calientes y ropa abrigada, pero nada pareció ayudar. Lo único que marcó la diferencia fue la práctica habitual de caminata matutina. Mientras caminaba, me concentré en traer *qi* por la línea central interna de mi torso. Afortunadamente, inmediatamente calenté una vez que moví el *qi* en mi

xiatiano y comencé a respirar con la parte inferior del abdomen.

Al día siguiente, Wang Liping me dijo que no me preocupara. Explicó que hay diferentes sustancias que pueden atravesar la Órbita Microcósmica. Experimenté lo que se conoce como la forma líquida del elixir, y se enfrió al regresar al *xiatian.* Durante el resto del intensivo, continuamos trabajando en el proceso de disparo, pero seguí chocando contra los límites de mi cuerpo físico. Para formar el elixir, el cuerpo físico necesita ser acondicionado; debe ser flexible, como el cuerpo de un bebé, y estructuralmente sólido. Incluso después de años de practicar artes marciales internas, no era lo suficientemente fuerte.

Piénselo de esta manera: cuando estamos sentados quietos durante dos o tres horas seguidas, nuestro torso puede comenzar a moverse o incluso a colapsar. En mi caso, mi pecho comenzó a hundirse, lo que a su vez comprometió la integridad estructural de mi espacio interior. Para formar el elixir, necesitamos mantener el espacio donde se forma durante largos períodos de tiempo, simultáneamente

manejando la presión energética y manteniendo nuestra conciencia dentro del cuerpo. Durante cada sesión, seguía las instrucciones y lograba resultados prometedores, pero durante la última hora de estar sentada en silencio, conocida como Baño y Limpieza, el elixir no cristalizaba. Simplemente no pude mantener todo lo suficientemente unido. Pero durante una sesión silenciosa el día después del retiro, pude sentir un gran peso esférico dentro de mi cavidad abdominal inferior. El peso finalmente desapareció después de unos días. ¡Yo estaba tan cerca!

Enseñando

El último día del intensivo del sudeste asiático de 2015, Wang Liping me dijo que comenzara a enseñar alquimia taoísta. Me recomendó evitar talleres o retiros por un tiempo en lugar de clases semanales. Me sentí un poco intimidado por la idea de enseñar, pero Wang Liping fue muy alentador. Mantenlo simple y enseña lo que sabes, dijo.

Para el otoño de 2015, había creado un sitio web, preparado un plan de estudios y alquilado un espacio para el aula en el barrio chino de Vancouver. Fijé la fecha de inicio para el siguiente mes de abril, un mes después del intensivo en Dalian. Recuerdo con cariño el primer plato. Cinco estudiantes se presentaron con hambre de aprender. Eran un equipo divertido.

La transmisión energética es una parte importante de Wang Liping *neidan* y descubrir cómo regular el campo de energía en una habitación (*tiao qichang* 調 氣 場) fue especialmente divertido. Wang Liping me dio una descripción general del método y Quan Guanhua completó algunos detalles más. Más tarde me di cuenta de que el proceso era solo una aplicación de ciertas técnicas que ya había aprendido, así que decidí intentarlo.

Regular el campo necesita una cantidad considerable de energía y no estaba seguro de si mis alumnos lo sentirían, así que realmente lo hice. Me sintonicé con el movimiento de *qi* en mi cavidad interior y lo expandí al espacio de práctica, estableciendo una resonancia con el *qi* campo en la habitación. Luego ajusté el campo de acuerdo con las instrucciones de Wang Liping. Todo parecía ir bien, y después de la sesión me emocioné al notar que algunos de los estudiantes habían

conscientemente sintió el campo. Interesante, pensé, funcionó. Luego me fui a casa y básicamente dormí durante una semana. Regular el campo me había agotado, especialmente porque realmente me había aplicado en el proceso.

Ayudar a los estudiantes individualmente tomó tiempo para resolverlo. Wang Liping explicó que todos poseemos no solo una edad, sexo y antecedentes culturales únicos, sino también un estilo de aprendizaje distintivo. Además, a menudo estamos restringidos en nuestra práctica por cuestiones como *qi* bloqueos, traumas no resueltos y herencia kármica, que tienen una profunda influencia en nuestra vida y práctica. Para complicar aún más las cosas, a menudo ni siquiera somos conscientes de estos problemas; en cambio, caminamos de puntillas a su alrededor toda nuestra vida, ciegos a su existencia.

Wang Liping me animó a averiguar qué necesitaba cada estudiante y a ayudarlos en su viaje adaptando el material a sus circunstancias. Me recomendó que mientras los estudiantes trabajaban en los problemas, que me notara a mí mismo, los pasos que había tomado para abordar estos problemas y el resultado.

Mientras lidera *neidan* sesiones, comencé a abrirme a la información de una manera nueva. Mientras extendía mi *qi* campo sobre un grupo, comencé a recibir bits de información en forma de imágenes, sentimientos y palabras que sabía que no eran mías. Debido a que esta nueva habilidad aún estaba en su infancia, me resultó difícil relacionar la información que recibí con un estudiante específico. Sin embargo, me resultó aún más desafiante comunicar esta información de una manera útil. Wang Liping aconsejó precaución: "ayudar", me dijo, "no siempre es útil". A veces tenemos que luchar con un problema durante un tiempo antes de permitirnos seguir adelante. Wang Liping a menudo usa el humor y otras formas indirectas para hacer un punto. También evita insistir en un tema u ofrecer el mismo consejo dos veces. Él le deja a usted aceptar o rechazar su consejo como mejor le parezca.

Durante *neidan* sesiones, a veces pude ayudar a los estudiantes a mover sus *qi.* Esto sucedería espontáneamente y no tenía control sobre el proceso. Mientras dirigía a los estudiantes, sentía una emoción o una imagen y comenzaba a temblar. A veces, un estudiante gritaba o tenía algún tipo de reacción, y otras veces notaba que alguien lloraba en silencio o se veía mal después de la

sesión. En los primeros días, estas experiencias me dejaban con una sensación de agotamiento y, a menudo, desarrollaba tos o picazón en la garganta. A veces incluso tenía síntomas más graves, como dolores de cabeza o diarrea. Por lo general, necesitaría sentarme por completo *neidan* sesión solo para normalizar. Cuando le pregunté a Wang Liping sobre esto, se rió. "Enseñar estas cosas no es fácil", dijo. No fue hasta que comencé a enseñar que comprendí cuánto pone Wang Liping en sus intensivos y en sus alumnos.

La práctica de la alquimia taoísta me ha abierto los ojos a un mundo completamente nuevo de experiencias conectadas con mi cuerpo energético. Después de años de entrenamiento de qigong y neigong, pensé que realmente había experimentado *qi. Neidan* es diferente. Nuevos fenómenos energéticos extraños surgen en mi cuerpo de forma rutinaria. Sigo practicando a diario y entreno con Wang Liping con regularidad. Actualmente estoy intentando formar el Embrión Sagrado, un proceso de autotransformación absolutamente fascinante. Espero que esta cuenta haya sido de su interés. Que su propio viaje personal sea igualmente gratificante.

EPÍLOGO

El camino del cultivo taoísta es largo. Siempre hay más para aprender. Una vez que pensamos que entendemos, no entendemos. Sigue adelante. Lo mismo puede decirse de este libro. No es la verdad Es solo mi comprensión basada en mi perspectiva actual. Ojalá mi perspectiva continúe evolucionando. La alquimia taoísta es enorme. Es una práctica que lo abarca todo. Quiénes creemos que somos cambia con el tiempo. Nuestra vida cambia a medida que nos rendimos al *qi.* Siempre hay más. Como el Capítulo Uno de los *Daode Jing* afirma: "Profundo misterio sobre profundo misterio hasta que penetremos en la puerta de lo maravilloso". En otras palabras, sigue así.

玄之又玄, 眾 妙 之 門.

APÉNDICE 1

Apéndice 1: Descripción general del sistema Dragon Gate
En esta parte, encontrará una descripción general del sistema de entrenamiento taoísta Dragon Gate de Wang Liping: El arte interno de penetrar en el tesoro numérico y la habilidad de sabiduría (*Lingbaotong zhineng neigong shu* 靈寶 通 智能 內功 術).

Wang Liping enseña alquimia interna (*neidan)* y las cinco artes taoístas (cálculo del destino, discernimiento de la apariencia, adivinación, prácticas y medicina). *Neidan* impulsa las Cinco Artes. El núcleo de la enseñanza de Wang Liping contiene tres componentes:

1. Métodos Yinxian (sentado en silencio)
2. Práctica de los tres inmortales (*neidan)*
3. Práctica del ojo celestial

Las prácticas de este libro se han extraído principalmente de los Métodos Yinxian y un poco de la Práctica de los Tres Inmortales.

Métodos Yinxian (sentado en silencio)
Métodos Yinxian (*Yinxian fa* 引 仙 法) son la forma de sentarse en silencio utilizada en el linaje Dragon Gate y forman una plataforma esencial para la práctica de *neidan.* Antes de que podamos practicar *neidan,* tenemos que prepararnos. Los 12 métodos son una colección de técnicas y

principios utilizados a lo largo del proceso alquímico para regular la mente y el cuerpo y entrar en la quietud.

Reúna la mente y siéntese
tranquilamente ii Regule el cuerpo
iii Sin ver, sin escuchar
iv Reúna la visión y devuelva la audición v
Regule la respiración normal
vi La práctica de tres pasos para calmar, crear y reunir en el espíritu
vii Regular el verdadero
aliento viii Sellar el cuerpo
ix Visión interior y devolución de la audición
x Concentre el espíritu y comience la iluminación silenciosa
xi Escuche y siga la respiración
xii Nutre el corazón para bañarlo y limpiarlo

Los primeros tres métodos son el núcleo de la práctica y los nueve restantes son complementarios. Los métodos no deben seguirse secuencialmente. Aplíquelos según sea necesario.

Los métodos uno a siete son para restaurarnos a nuestro estado original de salud.
Los métodos ocho a nueve son para reparar pérdidas energéticas en el cuerpo.
Los métodos diez al doce son para la construcción de cimientos.

Práctica de los tres inmortales (alquimia interna, *Neidan)*

Para transformar el yo, seguimos el camino de la alquimia. Alquimia interna (*neidan* 內丹) es una forma de meditación taoísta esotérica que trabaja con nuestro cuerpo y sus energías. Busca refinar y cambiar estados energéticos más toscos en estados más raros. Así como el hielo se convierte en agua y el agua en vapor, el yo también puede transformarse. A menudo se lo ve como el pináculo de las prácticas de autotransformación taoísta y, a menudo, se transmite en privado entre el maestro y el alumno.

La formación tiene cinco etapas:

1. Refinando el cuerpo para conservar la *qi* práctica básica)
2. Refinando la esencia en *qi*
3. Refinación *qi* en espíritu
4. Refinamiento del espíritu para volver al vacío
5. Refinando la vacuidad para unirse con el Tao

El orden de los métodos a continuación no está tallado en piedra; solo describen una trayectoria general. Todas las partes funcionan juntas como un todo orgánico. El Maestro Wang nos aconseja no trazar nuestra práctica, sino utilizar nuestra intuición y abordar el proceso en un estado de *wuwei.*

Práctica de los tres inmortales (*sanxian gong* 三仙 功) es el cuerpo principal del trabajo alquímico. Es la enseñanza oral privada asociada con el clásico alquímico de Lü Dongbin. *Lingbao bifa.* La Práctica de los Tres Inmortales se divide en tres vehículos, diez puertas y 45 métodos.

La práctica de la trascendencia humana

El horno es el cuerpo. La medicina es *qi.* El fuego es el corazón. El agua son los riñones. Cultiva la fuerza vital (*minggong* 命 功).

1. Emparejamiento de Yin y Yang

- La *Yang* Embrión y el *Yin* Respiración verdadera
- respiración embrionaria
- Emparejamiento de *Kan* y *Li*

2. Recolectar y dispersar el agua y el fuego

- La verdad *Qi* Contenido en la Unión Original de *Yin* y *Yang*
- El Menor Refinamiento de la Forma
- Juventud Celestial

3. Cópula del dragón y el tigre

- Reúna y nutra el elixir revertido Fomente
- el agua y el fuego del embrión
- trascendente, *Kan* y Li, el verdadero
- esposo y esposa, intercambian el *Qi,* no
- la forma

4. Refina la medicina para el elixir

- Fase de fuego
- Circuito celestial menor
- Fase de fuego para el circuito celestial
- Reúna el espíritu para nutrir el *Qi*
- Reúna el *Qi* para nutrir el espíritu,
- refinar el *Yang* para nutrir el espíritu

La práctica de la trascendencia terrenal

El horno es espíritu. La medicina es *qi.* El fuego es el sol. El agua es la luna. Cultiva la fuerza vital (*minggong* 命 功).

5. Volando los cristales dorados detrás de los codos

- Revertir la esencia para nutrir el
- cerebro Inicia el carro fluvial
- La cópula del dragón y el tigre Disminuye
- el plomo Aumenta el mercurio Revierte a
- la juventud desde la vejez

6. Elixir de líquido de jade revertido

- El líquido de jade refina el talismán
- Bañar y limpiar el embrión trascendente El elixir
- revertido menor

- El elixir revertido superior El
- elixir de siete retornos
- El elixir de nueve revoluciones

7. Elixir de líquido dorado revertido

- El elixir dorado refina la forma talismánica
- Encienda la llama alquímica Poniendo el cuerpo en
- llamas La flor dorada y el rocío de jade
- Mayor que *Kan* y Li
- El método del amarillo y el blanco

La práctica de la trascendencia celestial

El horno es espíritu. La medicina es la naturaleza interior. El fuego es sabiduría. El agua es estabilidad. Cultiva la naturaleza interior (*xinggong* 性 功).

8. Refinar *Qi* tener una audiencia con el origen

- Trasciende el refinamiento del patio
- interior *Qi* para completar el
- formulario El elixir morado y dorado
- quemar y refinar el *Yang* Espíritu
- Los tres florecimientos se acumulan en la parte superior de la cabeza

9. Observación interior del intercambio

- Recoge el *Yang* Espíritu
- Fuego que llega al cielo
- Intercambia lo ordinario por la vacuidad
- verdadera trascendente
- Entrar en el Reino Celestial

10. Liberación de la forma

- Entra en lo sin forma
- Desecha el material y trasciende
- Trasciende lo ordinario y entra en lo sagrado

Práctica del ojo celestial
La práctica del ojo celestial es la enseñanza oral asociada con el texto. *El secreto de la flor dorada,* y se utiliza en todas las etapas del entrenamiento junto con la práctica de los tres inmortales. Esta práctica abre el Ojo Celestial (Tercer Ojo) y trabaja con la Luz de nuestro Espíritu (*shenguang* 神光). También cultiva nuestra naturaleza interior (*xinggong* 性 功).

Hay diez etapas con cuatro métodos cada una, pero Wang Liping solo ha enseñado las primeras cuatro etapas públicamente.

1. Abra el ojo celestial

- Usa la conciencia para transportar la iluminación
- espiritual Abre el ojo celestial
- Intercambio de *Kan* y *Li*
- Tres luces se juntan naturalmente

2. Práctica de apertura ancestral

- Devuelve la luz y recoge el *Abadejo*
- Rotar el Sol y la Luna Unir
- el Sol y la Luna
- *Abadejo* Se acumula en la misteriosa apertura

3. Concentrarse *Shen* en *Xiatian*

- Cierra los ojos y devuelve la luz
- Fabricar la Medicina en el Palacio de la Tierra
- Regular el Aliento para Bañarse y Limpiar

- Reúna la luz en una pequeña perla

4. Dar la vuelta a la observación e iluminar el interior

- El espíritu lidera la pequeña perla
- Transportar y transformar el espíritu de las cinco
- fases y *Abadejo* Conviértete en uno Nutre
- suavemente la perla del dragón

Prácticas complementarias
Las tres prácticas anteriores son fundamentales (métodos Yinxian, práctica de los tres inmortales, práctica del ojo celestial). Los siguientes son complementarios.

1. Alquimia femenina
2. Paso de Siete Estrellas, Paso de Bagua de Nueve Palacio, Esfera de Intención de Bagua y los Tres Métodos para Abrir los Canales de Energía, Meridianos y Canales en los Huesos
3. Método para robar la esencia del sol y la luna para volver al yo
4. Práctica de equilibrio energético (práctica de árbol) y práctica de meditación de pie
5. El método de intercambio de energía de la naturaleza (caminata taoísta)
6. Práctica por parejas

APÉNDICE 2

Apéndice 2: Glosario

Glosario de términos de alquimia taoísta

El glosario incluye los términos chinos de este libro y otros términos útiles para *neidan* práctica.

ān lú shè dǐng 安 爐 設 鼎 - estabilizar el horno y montar el caldera

Bǎihuì 百 會 - zona más alta del cuerpo físico. Punto más alto en Arriba de la cabeza. Para encontrarlo, dibuja dos líneas rectas desde las orejas hasta la parte superior de la cabeza.

Bāguà zhang 八卦 掌 - Ocho Trigram Palm, un marcial interno Arte.

Chén 沉 - hundir.

Chū shén 出神 - la *shen* sale intencionalmente del cuerpo. *Shen chu* 神 出 significa el *shen* involuntariamente se ha esparcido fuera del cuerpo. Los practicantes quieren el primero, no el segundo.

Dào 道 - literalmente significa "camino".

Dàojiào 道教 - Taoísmo.

Dàojiā 道家 - Taoísmo.

Dǎoyǐn 導引 - el término tradicional para la salud china y *qi* ejercicios.

Dǎoyǐn cí 導引 詞 - instrucciones guiadas.

Dǎoyǐn shù 導引 術 - el arte de utilizar instrucciones guiadas. Continuar La alquimia de la puerta se transmite usando *daoyin shu.*

Gǎnwù 感悟 - para sentir, pero no a través de nuestros sentidos físicos.

Gong 功 - práctica (n); el desarrollo adquirido de encarnado habilidad.

•*gōngfu* 功夫 - kungfu, pero realmente cualquier nivel alto de habilidad incorporada desarrollado a través de la práctica

Hòutīan 後天 - Postcelestial, cielo posterior, después de la creación de mundo fenomenal; postnatal (medicina china)

Hǔohòu 火候 - Fase de fuego; este es un término de cocina que describe cuánto calor se necesita para cocinar algo. En alquimia se refiere a qué tan fuerte es nuestra intención, *shen,* y nuestro aliento para cocinar el elixir.

•**Wénhǔo** 文火 - Incendio civil; fase de fuego suave

•**Wühǔo** 武火 - Fuego marcial; fase de fuego fuerte

•**Wénwǔhuǒ** 文武 火 - la respiración comienza suave y aumenta en fuerza

•**Wǔwénhuǒ** 武 文火 - la respiración comienza fuerte y se vuelve suave

Huángtíng 黃庭 - la cancha amarilla. Describe un área central usado al juntar *yin* y *yang* durante el proceso alquímico. El término no se refiere a una sola ubicación; cambia dependiendo de lo que estemos haciendo.

Huǐguò 悔過 - entrenamiento de arrepentimiento. Usado para purificar turbio *qi.*

Huìyīn 會陰 - Zona más baja del torso, entre el ano y genitales. Una de las tres puertas inferiores del Yin.

•**Huìyīn xué** 會 陰穴 - El punto de acupuntura en el medio del *Huiyin.*

Huxi 呼吸 - respiración.

•**Zìran hūxi** 自然 呼吸 - Respiración natural. También se llama normal aliento *fanxi* 凡 息, lo contrario de True Breath (*zhenxi* 真 息). Está regulado y no regulado.

•**Nèixíng hūxi** 內行 呼吸 - Respiración interior. Respiración que es enfocado dentro del cuerpo.

•**Máokǒng hūxi** 毛孔 呼吸 - Respiración de poros. Llamado personal Respiración del Universo (*zishen yuzhou huxi* 自身 宇宙 呼吸) en los viejos dias.

•**Sǎnhuǒ hūxi** 散 火 呼吸 - Respiración de fuego disperso. Solía hacerlo cerrar una sesión.

Jiādào 家道 - un linaje del templo de la práctica taoísta. Contrastar con *Shandao.*

Jīběn gōng 基本功 - formación básica.

Jiédān 結 丹 - formar un Elixir.

Jīn 勁 - una fuerza específica desarrollada y utilizada en artes marciales capacitación.

Jīng 精 - la energía de nuestra esencia física; *jing* - *qi* - *shen* (los Tres Tesoros del cuerpo); un tipo de energía de frecuencia más baja que se encuentra en el cuerpo, que a través de *neidan* la práctica se transforma en energía de frecuencia superior. Este es el ingrediente alquímico utilizado para formar elixires en el Dantian Inferior.

Jīngqì 精 氣 - *jing* y *qi* juntos. Este término se utiliza cuando se trabaja con *jing* y *qi* juntos. A menudo se usa con técnicas de alquimia de nivel inferior.

Jìng 靜 - quietud (fundamento de la práctica taoísta)

- **jìnggōng** 靜 功 - práctica de quietud
- **lìan jìng** 練 靜 - practicar la quietud

Kōng 空 - vacío

- **fàngkōng** 放空 - vaciar, hacer algo vacío

Kuà 胯 - la *kua* incluye todos los tendones y músculos que atraviesan el área de la ingle (pliegue inguinal). Tenemos una *kua* en ambos lados izquierdo y derecho.

Kūngōng 坤 宮 - Palacio de Kun (Tierra); Otro de los muchos términos para el *xiatian* Dantian inferior)

Abadejo 靈 - espíritu; nuestro espíritu eterno que se funde con nuestro *shen* en la concepción *shen* es el espíritu de nuestro cuerpo). *Abadejo* existe antes y después de la existencia de nuestro cuerpo físico.

Lìuhébāfǎ 六合 八 法 - un raro arte marcial interno. Literalmente seis Armonías y ocho métodos, también conocidos como boxeo de agua.

Líupài 流派 - Linajes.

Mǎoyǒu zhōutiān 卯酉 周天 - la Órbita Cósmica de Maoyou. La circuito de energía a lo largo de nuestros órganos internos.

Mìnggōng 命 功 - Práctica de la fuerza vital. Funciona con más aspectos materiales del yo, como el cuerpo físico, *jing* y *qi.* Suele funcionar con los campos inferior y medio. Contrastar con *Xinggong.*

Míngqiào 明 竅 - órganos de los sentidos en la cabeza.

Míngshī 冥 師 - nuestro Maestro Oculto, que se encuentra dentro de nuestro cuerpo.

Mùyù 沐浴 - baño y limpieza. Una etapa importante en formando el Elixir y el Embrión.

Nèidān 內丹 - alquimia interna (literalmente cinabrio interno). Otro palabras para alquimia interna:

- **lìan dān** 煉丹 - practicar la alquimia (literalmente refinar el elixir)
- **dāndào** 丹 道 - Camino de la alquimia
- **jīndān** 金丹 - Elixir dorado
- **jīndān zhī dào** 金丹 之 道 - Camino del Elixir Dorado

Nèigōng 內功 - obra interna o arte interno (un término amplio utilizado para encapsular una amplia variedad de prácticas internas, generalmente no una práctica específica).

Nèiqì 內 炁 - interno *qi.* Cosas que creamos en nuestro cuerpo.

Nèiqiāng 內腔 - Cavidad interior. Cuando la cavidad abdominal, el pecho La cavidad y la cavidad de la cabeza están selladas y conectadas, forman la cavidad interna. La cavidad interior es un espacio energético interno utilizado para prácticas alquímicas avanzadas.

Nèiyào 內 藥 - Literalmente Medicina Interna. Traduzco esto como Ingredientes alquímicos internos. También se llama píldora pequeña.

Nìwǎn 泥丸 - Pellet fangoso. Otro término para el Campo Superior.

- *Niwan gong* 泥丸 宮 - Palacio de la Píldora Fangosa. Otro término para el Campo Superior.

Nèizhào 內 照 - iluminación interior.

Rùyào 入藥 - depositar los ingredientes alquímicos en el caldera.

Sānbāo 三寶 - Los tres tesoros:

- Los Tres Tesoros Internos son *jing, qi,* y *shen* energía.
- Los Tres Tesoros Externos son el sol, la luna y las estrellas.

Sānkōng 三 空 - Los tres espacios

- Tres espacios internos: 1. cavidad abdominal inferior 2. cavidad torácica 3. cavidad de la cabeza
- Tres espacios externos: 1. espacio personal (brazos desde el cuerpo) 2. espacio social (sociedad humana) 3. espacio cósmico natural

Sān tiān 三 田 - los tres campos: *shangtian, zhongtian,* y *xiatian.*

Sān xià yīn 三 下 陰 - Las Tres Puertas Yin Inferiores. Estos necesitan ser sellados enérgicamente durante el proceso alquímico.

•**Qíanyīn** 前 陰 - (literalmente Front Yin) donde los genitales se unen a el torso.

•**Huìyīn** 會陰 - Parte inferior del torso, entre el ano y genitales (perineo).

•**Hòuyīn** 後 陰 - Ano. También conocido como el Puente de la Urraca Inferior.

Sānxiān Gōng 三仙 功 - Práctica de los tres inmortales. La *neidan* plan de estudios del linaje Dragon Gate.

Shāndào 山道 - Linaje montañés de la práctica taoísta. Contraste con *Jiadao.*

Shàngtiān 上 田 - el Campo Superior, comúnmente conocido como el Dantian superior. Este centro de energía está en el medio de la cabeza, al nivel de las cejas, por lo general justo detrás de las sienes.

Shàng Qī Míngqiào 上 七 明 竅 - Las siete aberturas superiores. Dos ojos, dos oídos, dos fosas nasales y una boca. Lugares donde nuestro *shishen* se escapa fácilmente. Necesita ser sellado.

Shén 神 - espíritu. La energía de alta frecuencia del consciente conciencia.

•**yúanshén** 元 神 - espíritu original; nuestro precelestial *shen;* se encuentra dentro de nuestro cuerpo y es bueno conocerlo. *Yuanshen* se divide en *yin shen* y *yang shen.* También es dueño de nuestro *shishen.*

•**shíshén** 識 神 - (literalmente espíritu de reconocimiento); nuestro postcelestial *shen,* dado a luz a través de nuestros sentidos, da a luz a los siete sentimientos; nuestro ego en este mundo.

Shéngōng 神功 - práctica que funciona con nuestro *shen* o espíritu, común en *neidan* práctica.

Shéngūang 神光 - luz de nuestro espíritu; iluminación espiritual; es también sabiduría y una buena forma de trabajar con nuestra naturaleza (*xing* 性).

Shénguāng zhī shēn 神光 之 身 - el cuerpo de luz.

Shénlèi 神 累 - espíritu cansado. Sucede después de demasiado *shen* trabaja.

Shèngtāi 聖 胎 - embrión sagrado.

Shēnfǎ 身法 - literalmente método corporal. La forma específica de usando el cuerpo en el entrenamiento de artes marciales.

Shénqì 神氣 - espíritu y *qi* juntos, a menudo utilizados en técnicas de alquimia de nivel medio.

Shényì 神意 - espíritu e intención juntos, a menudo utilizados en técnicas de alquimia de nivel.

Shì 視 - para ver.

I. **Yuǎn Shí** 遠視 - Ver de lejos

ii. **fǎn guān** 反觀 - Dar la vuelta a la observación

iii. **nèi shí** 內 視 - Visión interior

iv. **nèi guān** 內 觀 - Observación interior

Shī chuán 失傳 - transmisión perdida.

Shuìgōng 睡 功 - Práctica del sueño. También conocido como *gong shuixian* 睡 仙 功 (Práctica inmortal para dormir).

Canción 鬆 - un estado en el que se libera la tensión; relajado

•**fàngsōng** 放鬆 - para liberar la tensión

Qì 氣 - energía, fuerza vital. El significado literal original era el vapor. saliendo de un cuenco de arroz.

•**Qì** 炁 - energía original precelestial, la *qi* refinamos en nuestro cuerpo.

•**Qì** 炁 - la *qi* que hacemos en nuestro cuerpo a través de la práctica neidan.

Qìgōng 氣功 - trabajo energético o práctica energética (tenga en cuenta que esto es un término moderno utilizado para encapsular una amplia variedad de prácticas chinas, generalmente no una práctica específica).

Qìchǎng 氣 場 - campo de energía.

Qìxúe 氣 穴 - Cavidad de Qi; *xiatiano* antes de que haya algo dentro de él. En realidad, el *qixúe* es solo un área de *qi* usamos; cambia. Puede ser uno de los Tres Campos, o Tres Espacios o incluso todo el interior del cuerpo.

Qíangōng 乾 宮 - Palacio de Qian (cielo); otro de los muchos términos para el *shangtian* Dantian superior).

Qìhùa 氣化 - *qi* transformación (es algo bueno, significa que suceden cosas durante su sesión).

Qǐhuǒ 起火 - el proceso de cocción.

•**Jiuci qihuo** 九次 起火 - el proceso de nueve disparos

Qíanyīn 前 陰 - (literalmente Front Yin) donde los genitales se unen a el torso, una de las tres puertas del Yin Inferior

Qīng lú 清 爐 - Purificar el horno (limpieza energética y lodo emocional del cuerpo)

Qīqíng lìuyù 七情六慾) - siete emociones y seis deseos.

Quèqiáo 鵲橋 - Puente Urraca. Espacios a lo largo del microcósmico órbita que necesita ser puenteada.

•**Shàng quèqiáo** 上 鵲橋 - Puente Superior de Urraca: boca.

•**Xià quèqiáo** 下 鵲橋 - Puente Inferior Urraca: ano.

Tàijí 太極 - literalmente "polos extremos". Un estado donde hay diferencia y por tanto perspectiva y relación. Contraste *wuji.*

Tàijíquán 太極拳 - tai chi, un arte marcial interno.

Tiānmù 天 目 - Ojo celestial (tercer ojo). Usado en todo el proceso alquímico para trabajar con la Luz de nuestro Espíritu.

Tiānmùxué 天 目 穴 - El punto del ojo celestial. Área entre el cejas donde el Ojo Celestial mira hacia afuera del cuerpo. También se llama la Apertura Superior del Paso Misterioso. Esta es una apertura donde *shen* puede entrar y salir del cuerpo, también donde se encuentran las energías celestes y personales. *Abadejo* también se reúne aquí. El alcance de esta área es más grande que solo el punto de acupuntura.

Tiānmén 天 門 - Abertura energética en la parte superior de la cabeza donde *shen* puede salir del cuerpo. En frente de *Baihui* pero por encima de la frente, en la parte superior de la línea discontinua (eje vertical de los tres campos). Cuando está cerrado, se llama *dingmen.*

Tīng 聽 - escuchando.

I. **Yuan ting** 遠 聽 - Audiencia lejana

ii. **Jin ting** 近 聽 - Audición cercana

iii. **Fan ting** 反 聽 - Audiencia de retorno

iv. **Nei ting** 內 聽 - Audición interior

Wújí 無極 - literalmente "sin polos". Un estado donde no hay diferenciación. Contraste *taiji.*

Wàidān 外 丹 - alquimia externa.

Wǔshù 五 術 - Las cinco artes. A menudo llamadas las cinco artes taoístas. Incluyen: cálculo del destino, discernimiento de la apariencia, adivinación, prácticas y medicina.

Wúwéi 無為 - permitir que las cosas y los procesos sucedan en su acuerdo propio. Lo contrario a *youwei* 有為.

Wǔxíng 五行 - Las cinco fases (también traducido como "cinco elementos ” o “ cinco agentes ”) es un modelo conceptual utilizado para comprender nuestro mundo.

Xīu Dào 修道 - Cultiva el Tao

•**xīuxíng dà dào** 修行 大道 - cultivar el Tao

•**xīulìan** 修煉 - práctica; cualquier práctica que transforme el yo

•**xīulìan zhe** 修煉 者 - practicante

•**zìxīu** 自修 - autocultivo

Xīantīan 先天 - Precelestial, cielo anterior, antes de la creación de mundo fenomenal; prenatal (medicina china). Opuesto de *Houtian.*

Xiǎofù 小腹 - abdomen inferior (debajo del ombligo); dentro de esto área es el Espacio Inferior, *Xiakong* 下 空.

Xiǎoyào 小 藥 - Medicina menor, píldora pequeña, ingredientes alquímicos menores. También se llama Medicina Interna 內 藥.

Xìatían 下田 - el Campo Inferior, comúnmente conocido como el Dantian inferior. Un importante centro de energía, un punto focal principal de práctica.

Xìnggōng 性 功 - Práctica de la naturaleza interior. Trabajo que se enfoca en los aspectos más insustanciales e inmutables del yo. Por lo general, involucra el Campo Superior o el Ojo Celestial. Contrastar con *Minggong.*

•**Xiuxing** 修 性 - otro término para cultivar nuestra naturaleza interior

Xíngjīn bǎgǔ 行 筋 拔 骨 - práctica que trabaja los tendones y huesos

Xíngyī quán 形意拳 - un arte marcial interno.

Xīnjìng 心靜 - quietud de la mente. Primer gran punto de referencia del taoísta cultivo.

Xīu bǔlòu 修 無漏 - sellar energéticamente el cuerpo. Parte de cimientos de construcción y preparación para *neidan.*

Xúanqiào 玄 竅 - Apertura misteriosa. Una enérgica apertura en el cuerpo. ¿A donde? Eso es para que lo averigüemos.

Yěxìng 野性 - Naturaleza salvaje. Parte de nosotros controlada por nuestros sentidos y deseos.

Yìniàn 意念 - conciencia e intención juntas.

•**Niàn** 念 - campo pasivo de conciencia; conciencia. *Yin.*

•**Yì** 意 - conciencia con dirección y movimiento; intención. *Yang.*

•**Lì** 力 (*Nianli* 念 力) - poder de nuestra conciencia. También abreviatura de punto de anclaje de la conciencia, *zhuoli dian* 著力 點)

Métodos Yǐnxiān 引 仙 法 - literalmente atrayendo la inmortalidad Métodos. Métodos preparatorios de Dragon Gate utilizados en toda la alquimia taoísta.

Yìshi 意識 - campo pasivo de conciencia. Se usa en conjunto con *yiniano,* que está activo. También se utiliza con nuestro *shenyi. Yishi* es

utilizado después de haber pasado por el entrenamiento de elixir y estamos trabajando en el embrión sagrado y el

Cinco artes.

Yúnyǒu 雲遊 - Nube errante.

Yǒuweí 有為 - el hacer intencionalmente algo para alcanzar una meta. Opuesto de *wuwei* 無為.

Zániàn 雜念 - pensamientos aleatorios.

Zhànzhuāng 站樁 - práctica de poste de pie.

Zhēnrén 真人 - Un practicante que se ha reconciliado por completo su pasado, incluidas sus vidas pasadas.

Zhēnwǒ 真 我 - el Verdadero Ser.

Zhōngtían 中 田 - el Campo Medio, comúnmente conocido como el Medio Dantian. Este centro de energía está en el medio de la cavidad torácica al nivel del corazón físico.

Zhōngxīn xiàn 中心線 - línea central externa del cuerpo. Corriendo desde la nariz hasta el ombligo en la parte exterior del cuerpo.

Zhōngzhèng xiàn 中正 線 - línea central interna en el cuerpo.

Zhōutīan gōng 周天 功 - Micro, Macro y Maoyou Cosmic Práctica de órbita.

Zhùjī 築 基 - cimientos del edificio. Trabajo preparatorio para *neidan* práctica.

Zhuóqì 濁氣 - turbio *qi.* Necesita ser purificado del cuerpo para tener éxito con *neidan* métodos.

Zuòguān 坐 關 - Barrera de sentarse. Primer gran desafío de *neidan* práctica.

Zhuǎnshì néngliàng 轉世 能量 - energía de reencarnación. Desagradable cosas kármicas que queremos eliminar a través de nuestra práctica.

Términos esenciales para la práctica

Los siguientes términos chinos son el vocabulario básico necesario para seguir las prácticas de este libro.

Jing 精 - literalmente esencia; energía asociada con nuestro cuerpo físico.

Nèidān 内丹 - literalmente se traduce como "cinabrio interno". Por lo general traducido como alquimia interna. Nota: hay varios nombres para la alquimia interna en chino.

Qì 氣 - energía o fuerza vital

Qì 炁 - la *qi* hacemos en nuestro cuerpo

Shén 神 - literalmente espíritu, la energía de alta frecuencia del consciente conciencia.

Shéngūang 神光 - luz de nuestro espíritu; iluminación espiritual. La *shenguang* juega un papel importante en nuestra práctica y se discutirá más en volúmenes posteriores. Porque lo usamos durante la apertura de nuestro *neidan* sesiones de este volumen, se incluye como vocabulario esencial.

Xiǎofù 小腹 - la cavidad abdominal inferior, situada debajo de la ombligo y albergando el Espacio Inferior 下 空.

Xìatían 下田 - se traduce literalmente como Campo inferior y es comúnmente conocido como el Dantian Inferior. Un importante centro de energía y un punto focal principal durante la primera fase del trabajo alquímico.

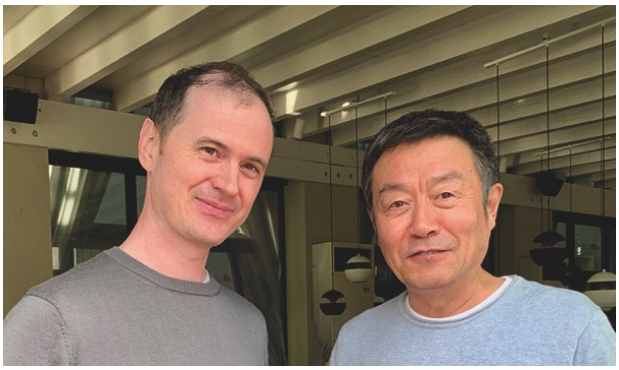
Yìnian 意念 - una combinación de conciencia e intención.

Zhōngtían 中 田 - el Campo Medio, comúnmente conocido como el Medio Dantian. Este centro de energía está en el medio de la cavidad torácica.

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

Wang Liping es responsable de transmitir el linaje de la puerta del dragón de la práctica taoísta a la siguiente generación. El linaje de Wang Liping es un linaje tradicional taoísta de las montañas. Estos taoístas están completamente comprometidos con la autotransformación y la búsqueda de la trascendencia. Nacido en el noreste de China en 1949, Wang Liping fue elegido por tres maestros del linaje Dragon Gate para convertirse en el decimoctavo heredero, poseedor y transmisor del linaje. El arduo entrenamiento de Wang Liping fue descrito en el libro *Abriendo la puerta del dragón: la creación de un moderno Mago taoísta.* Wang Liping comenzó a enseñar públicamente en 1985. Desde entonces, ha capacitado a muchos estudiantes en China y en el extranjero. Continúa viviendo en China y enseñando.

Nathan Brine ha estado enseñando artes internas chinas durante más de veinte años. Comenzó la práctica taoísta en 1997, sumergiéndose en las artes del templo taoísta, las artes marciales, la meditación, el trabajo interno (*neigong),* trabajo energético *qigong),* y alquimia interna. Durante varios años, Nathan vivió en China y se formó a tiempo completo con varios maestros, además de aprender chino mandarín. Posteriormente, Nathan regresó a Canadá para realizar estudios académicos de taoísmo, donde recibió una licenciatura en idiomas y cultura asiáticos y trabajó para obtener una maestría en la Universidad de Columbia Británica, ampliando sus conocimientos de chino clásico y el canon taoísta. Después de conocer a Wang Liping, Nathan dejó la escuela de posgrado y se dedicó por completo a aprender la alquimia taoísta. Wang Liping autorizó a Nathan a enseñar en 2015. Nathan ahora dirige talleres regulares en Vancouver, Canadá, así como a nivel internacional.



NOTAS

1. Wang Liping y el taoísmo de Dragon Gate

1 Hay tres tipos principales de linaje taoísta: montaña, templo y doméstico. Tenga en cuenta que la distinción entre estos linajes a menudo es borrosa. Su interacción es compleja y cambia según la ubicación y el período histórico.

2. Entrenamiento con Wang Liping, primera parte

1 *Baijiu* es un tipo de vino potente que a menudo se bebe en el norte de China.

3. Teoría de Neidan

1 En los primeros días del período de los Reinos Combatientes (475-221 a. C.), los términos *qi* y *dao* incluso se utilizaron indistintamente.

5. Quietud

1 El Método Yinxian # 12 a veces también se llama: Abraza el Origen y Báñate y Limpia (*baoyuan muyu* 抱 元 沐浴)